

شهوة

كيف نخوض معارك الشهوات
بطريقة أكثر وعياً



حسن باشا



جديد بدف®
jadidpdf.com

WWW.JADIDPDF.COM



شهوة

كيف نخوض معارك الشهوات
بطريقة أكثر وعياً

يمكنكم تحميل المزيد من الكتب الرائعة على موقع

www.jadidpdf.com



حسن باشا

جميع الحقوق محفوظة لدى

مؤسسة الفرسان للنشر والتوزيع

ويحظر نسخ و/أو طبع و/أو تصوير و/أو ترجمة و/أو إعادة صياغة وإخراج هذا الكتاب أو أي جزء منه و/أو تسجيله على الأشرطة و/أو وسائل تحميل الصوت أو الصورة و/أو الأقراص المدخلة أو الممغنطة و/أو إدخاله على الكمبيوتر أو قواعد البيانات و/أو استغلاله بأي شكل من الأشكال إلا بموافقة خطية من الناشر.

All Rights Reserved ©

Al Fursan Est. For Publishing & Distributing

No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

الطبعة الأولى

1439/م 2018

رقم ISBN: 9789957640170

رقم الإيداع لدى المكتبة الوطنية: 2018/2/936



مؤسسة الفرسان للنشر والتوزيع

Al Fursan Est. For Publishing & Distributing

Jordan - Amman - Abdaly

Tel: +962 6 5607386

Fax: +962 6 5653470

P.O. Box 240664 Amman 11124 Jordan

E-mail: alfursan111@yahoo.com

الأردن - عمان - العبدلي

هاتف: ٥٦٠٧٣٨٦ ٩٦٢ ٦

فاكس: ٥٦٥٣٤٧٠ ٩٦٢ ٦

صندوق بريد ٢٤٠٦٦٤ عمان ١١١٢٤ الأردن



إهداء :

لكل شيخ كان يحكي لي "حرام" بس ما كان مستعد يحكي لي كيف أبعد عنه..
لكل أستاذ ما قدر يفرق بيني وبين ذنبي!
للمدارس اللي ما عرفت تعلمني الصبح... بس عرفت كيف تعاقبني عاغلط!
للمجتمع اللي حكم على جيلي إنه جيل شهواني فاشل!
للشخصين اللي شافوني في المسجد وسمعتهم يحكوا : يلا منيح من هالأشكال
إنها بتصلي!
لكل واحد بتغمره السعادة إذا قدر يخوفني ويأسني من رحمة الله..
لكل من سبق لا اهدي هذا الكتاب..

بل اهديه لك أنت أيها الشاب..!

#ARK



مبادرة شبابية بتناول مفاهيم بتخصص علاقتنا بخالقنا ..
الحب وسيلتنا والخير غايتنا ..

ARK = الفلك فلك سيدنا نوح عليه السلام

{ وَأَصْنَعُ الْفُلَّكَ بِأَعْيُنِنَا وَوَحِّينَا } (هود: ٢٧)

وسعارنا = Embark With Us .. اركب معنا

{ وَهِيَ تَجْرِي بِهِمْ فِي مَوْجٍ كَالْجِبَالِ وَنَادَى نُوحٌ ابْنَهُ وَكَانَ فِي مَقَرٍّ يَنْبَغِي أَنْ يَكُونَ
مَعَنَا وَلَا تَكُنْ مَعَ الْكَافِرِينَ } (هود: ٤٢)



<https://www.facebook.com/EmbarkWithUs/>

www.jadidpdf.com



#ليه_شهوة!

ليه_شهوة!

لإنه إحنا في زمن صعب والشهوات بتلف فينا من كل مكان ومكان!

لدرجة صار صعب نوقفها أو حتى صرنا نحس إنه مستحيل..

وما حد مستعد يساعدنا ..

بس الكل مستعد يطلق الأحكام بإنه حرام، وكبيرة ولو كانت صغيرة.. مهو ما في

صغيرة مع اصرار!

ليه_شهوة!

لإنه إحنا مناح وبنحب ربنا وإن كنا بنعصيه.. وبنحب هالدين.. وبنحب سيدنا

محمد صلى الله عليه وسلم..

دائمًا بنظن برينا ظن حسن.. إنه رح يفر لنا ويهدينا لأفضل الأقوال والأعمال!

وبنحبه لإنه رحمن رحيم..

صحيح إنه مقصرين وبنضعف قدام شهواتنا.. بس أملنا فيه وبرحمته كبير..

ليه_شهوة!

لأنه والله بطلنا نتحمل هالتناقض في شخصياتنا!
قدام الناس مناح والكل يحترمنا ويقدرنا وبطن فينا خير!
ولما نكون لحالنا بنعمل أشياء غلط..

ليه_شهوة!

لأنه كل مرة بحكي آخر مرة!
جد إنني بكون ناوي آخر مرة!
مرات قليلة جدًا بكون عارف حالي من جوا إنها مش آخر مرة!
بس والله أغلب المرات إنه النية بتكون آخر مرة!
بس برجع!
والله تعب!

ليه_شهوة!

قسمًا بالله إنني صادق برغبتني إنني أتخلص من شهواتي؟ قسمًا بالله بحكيلكم ..
والله بتمر علي لحظات بحس إنه خلص ما رح أرجع للشهوات أبدًا.. بعد كم
يوم بنتكس وبرجع إلها!
والله تعب.. أنا فش أمل مني.. فش أمل...

ليه_شهوة!

لأنه الشهوات سيطرت علي تمامًا، لدرجة صرت أحس إنه ربنا ممكن ما
يرحمني!
لأنه ولا مرة كنت صادق بوعدني معه، ولا مرة!!

الدنيا كلها مسكرة بوجهي، يكون قاعد مع الناس وتفكيري مشغول بالحالة اللي وصلتها!
والله ما أنا عارف شو اعمل!

ليه_شهوة!

لإنه أصعب شعور بالدنيا إنك تحس حالك ضعيف ومش قادر تسيطر على
شهواتك ورغباتك!

يا الله ما أصعب شعور إنك تحكي يا رب هآي آخر مرة.. بس ترد ترجع لنفس
الفلط..!

يا الله ما أصعب إنك تفقد إرادتك وتستسلم استسلام تام للشيطان وشهواتك..!
شعور إنك صرت تستحي من ربنا من كتر ما وعدته وأخلفت.. مش عارف شو
أحكيلكم لأحكيلكم..!

ليه_شهوة!

لإنه رحمة ربنا وسعت كل إشي.. وأنا إشي..!

ليه_شهوة!

لإنه بعبانك إنت بس قدام خيارين : إما بتتقدم.. وإما بتتأخر!
هيك الحياة!

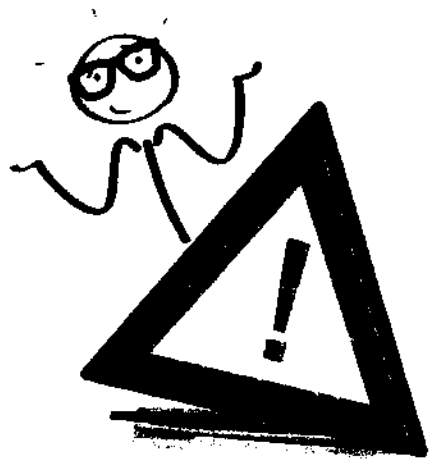
{لَمَنْ شَاءَ يَنْكِحْ أَنْ يَتَّقِ اللَّهَ أَتُؤْتَىٰ} (الذثر: ٣٧)

ليه_شهوة!

لإنه : {وَاللَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَيُرِيدُ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الشَّهَوَاتِ أَنْ يُمِيلُوا مِيلًا
عَظِيمًا} (النساء: ٢٧)

ليه_شهوة؟

لإنه : {يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا} (النساء: ٢٨)



#اعتذار

أعتذر وبكل صدق كون جُلُّ هذا الكتاب كُتِبَ باللهجة العامية، وقد وجدْتُي والله مضطراً لهذا.

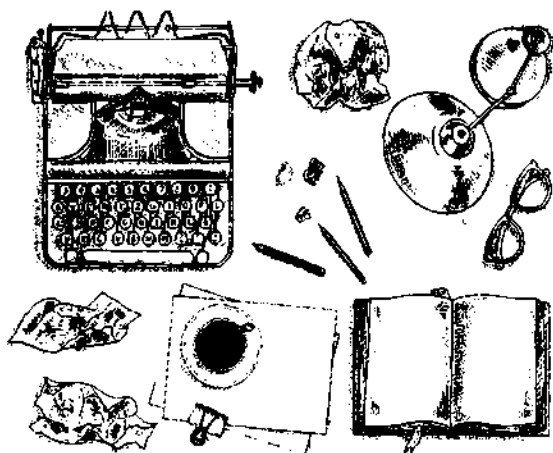
فالفئة المستهدفة من هذا الكتاب تقتضي أن يكون الكتاب بهذا الشكل..

فهذا الكتاب لا يستهدف بالدرجة الأولى النخب المثقفة ولا من يملكون حسابات على "جود ريدز"، بل قد يكون هذا الكتاب لدى الكثيرين أول كتاب يطالعونه في حياتهم .



ما لن تجده في هذا الكتاب:

- إنه أحكيك مثلاً إنه ابن فارس عرّف الشهوة لغة كما في معجم مقاييس اللغة .. 171/3 على أنها: الشين والهاء والحرف المعتل كلمة واحدة، وهي الشهوة، يقال: رجل شهوان، وشئ شهوي!
- ولا رح تلاقى شوقا قال الفيروز أبادي في لسان العرب 445/14 : شهى الشيء، وشهاه، يشهاه شهوة واشتهاه وتشهاه: أحبه ورغب فيه .
- وما رح أنقل إليك قصص العابدين والزاهدين وأصحاب الورع!
- وما تتوقع مني أحكي معك بصيفة : فاحذر يا أخي رفقة السوء واستبدلها برفقة الصالحين!
- ومش رح أعرفك التوبة لغة واصطلاحاً ..
- و مش حتلاقي بيت الشعر تاع الحسن البصري رحمه الله :
صاحب الشهوة عبد فإذا .. غلب الشهوة أضحى ملكاً .
- وأكيد ما رح تشوف : إنه النظرة تولد خاطرة .. والخاطرة تولد فكرة .. والفكرة تولد شهوة .. والشهوة تولد إرادة .. والإرادة تولد ابصر شو تاً ..
- و وعد ما رح أحكيك اتزوج .. لأنه أنا كمان مش قادر ..!



عن المؤلف

أنا شاب عادي جداً ..

قررت الإمتناع عن إبراز هويتي لعدة أسباب لم يكن التواضع أحداها ..
بل الحقيقة .. أنني لما عزمت أمري كي أعرف بنفسي وجدت الصمت سيد الموقف ..
ويكأنه يُشيرُ إلي أن ليس ثمة شيء "محرز" في حياتك يستحق أن تُحدثَ الناس به ..
أما عن أمنياتي .. وأحلامي ..

فقد توقفت منذ زمنٍ طويل عن محاولة تغيير العالم
وفقدت الدهشة منذ سنوات

همني أن أحافظَ على بقايا الإنسانية في داخلي وداخلكم
لذلك .. ها أنا أكتب إليكم وبصوتٍ خافت .. يُسمعُ اليقظان ولا يُوقظُ النائم
وأمني نفسي أن أجدَ لدي في قادم الأيام ما يستحق أن أجمعكم به على صعيد
واحد حتى أخبرهم به ..

وعسى أن يكون قريباً ...!



المقدمة

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله ..

ترددت كثيراً قبل الإقبال على كتابة "شهوة"،

بل حتى أن التردد قد لازمني في كل لحظات كتابته ،

ولم يقف الأمر عند ذلك الحد بل وحتى بعد الانتهاء منه ..

حتى حُسم الأمر بعد عشرات الرسائل التي كانت تستجدي وتستحلف وتطلب
مد يد العون ...

ولا زلت أستذكر رسالة إحداهن والتي كانت تسيل ألماً وانكساراً لم أعهدهما
في قلب ..

حتى بت أقلب النظر في تلك الرسالة وغيرها سائلاً المولى عز وجل أن يعينني
على استفادهم من شباك الشهوات .

فوجدتني مدفوعاً بإخلاص السائلين وبقلوبهم المنكسرة أكتب "شهوة" .

وقد حرصت أن يقدم هذا الكتاب بشكل غير تقليدي، فكل ما يمكنك إيجاده من
خلال محركات البحث لن تجد في هذا الكتاب .

وفي هذا الكتاب ستجدني كثيرا ما اعول على "الوعي" باعتباره سلاحنا الأول
في معارك الشهوات.

مكتبة

وقد حاول هذا الكتاب أن يدمج ويجمع بين أسلوبين مختلفين في التعامل مع
الشهوات.

ففيه دمج لما في الفضاء الإسلامي حيث التركيز على التزكية والروحانيات،
وكذلك بما في الفضاء الغربي حيث الدراسات والأبحاث والخطوات العملية.

وقبل الحديث عما يحمله هذا الكتاب في طياته، أدعوك أخي الشاب أن لا
تستعجل الحكم ولا تستبق الحدث في حكمك وانطباعك عن هذا الكتاب من
خلال فصوله الأولى، فهو مترابط ويكمل بعضه البعض من أول فصوله حتى
الخاتمة.

وقد بدأت حديثي في هذا الكتاب متاولا شبهة : لماذا خلق الله الشهوة؟ وقد
حرصت على تقديم جواب مختصر مبسط دون إسهاب يخرجنا عن موضوع
الكتاب.

ثم تابعت الكلام بفصل "اعرف عدوك" وتناولت فيه "النفس" و "الشیطان"..
مستعرضا ومبينًا أصل الصراع وموضعًا خططه واستراتيجياته في إغوائنا.
وبعدها أبدا بخطوات واعية في دليل "عبادي" منطلقًا من قوله تعالى :
{ إِنَّ عِبَادِيَ لَإِنِّي لَأَكْفِيهِمْ سُلْطٰنًا } في مواجهة خطط الشيطان واستراتيجياته،
وقد قسمته لدليل التزكية، ودليل القوة.

ففي دليل التزكية انطلقت من قوله تعالى : { قَدْ أَفْلَحَ مَنْ رَزَّهَا }، وسأنتفح معك
فيه على حد أدنى من العبادات التي لن نتنازل عنها في صراعنا مع الشهوات،
محاولًا أن أشكل وعيك من جديد في قضايا مصيرية ومهمة سمحت فيها
لنفسك وللشيطان أن يضعوا فيها الحواجز تلو الحواجز بينك وبين الله.

وبعدها ندخل في الدليل الثاني، وهو دليل القوة منطلقًا من قوله صلى الله عليه
وسلم : (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف). وفيه حديث عن

قوى كامنة في داخلك قد غفلت عنها في صراعك مع الشهوات. وفيه نتحدث عن قوة العادة، وقوة الصبر، وقوة الإرادة.

ففي قوة العادة نتحدث عن استحالة الشهوة إلى عادة في حياتنا ، وكيف نكسر عاداتنا القديمة ، ونستبدل بها عادات جديدة.

وفي قوة الصبر نتحدث عن كيفية تفعيل الصبر كقوة في حياتنا .

وفي قوة الإرادة نتحدث بشيء من التفصيل عن الإرادة، وكيف نكتسبها ونقويها وننميها ونطورها في معارك الشهوات.

وانتقل معك بعدها إلى فصل { وَأَنْتَ لِلْإِنْسَانِ لِأَمْسَعَى } حتى نتحدث عن جوانب مهمة في حياتك لابد من استثمارها لتفادي خوض معارك الشهوات من أصلها .

ثم ننتقل إلى فصل الانتكاسة، وفيه مقالات يقودها الوعي في فقه التعامل مع الانتكاسة .

ونتهي هذا الكتاب ببعض الأسئلة التي وردت على أسك أرك فيما يخص صراعنا مع الشهوات والإجابة عليها .

سائلًا الله عز وجل أن يساهم هذا الكتاب ولو بشيء يسير في إنقاذ الشباب من شباك الشهوات التي تحفهم من كل جانب، أولئك الشباب الذين حالت الشهوات ما بينهم وبين طاقاتهم الجبارة والتي ما كان لهم أن ييخلوا بها عن أمتهم المقهورة !

سائلًا المولى عز وجل أن يسبقني بهذا الكتاب إلى قلوبكم !



الفصل الأول

لماذا خلق الله الشجرة؟



#شبهة!

- يا الله شو ندمان..!

ممکن من أكثر لحظات الندم في حياتي لما كنت أتعامل مع ربنا عز وجل بنديّة! كنت وقتها غرقان في الشهوات ومش عارف كيف أتخلص منها.. ويا الله ما أسوء شعور الاستسلام لشهواتك ورغباتك.. بس للأسف بدل ما اجتهد إنني أتخلص من شهواتي تحوّل الموضوع عندي لشبهات!

كنت بدي إشي يريحني من تأنيب الضمير اللي بشعر فيه في كل مرة بوقع فيها.. كنت بدور على فكرة أقتع حالي فيها إنني أصلاً مش على غلط.. فبدت أتعامل مع ربنا عز وجل بنديّة..

ممکن وقتها نسيت إنني بخاطب ربنا!

وصرت أحكي :

آه .. طيب ليه ربنا يخلق الشهوة؟ مش لو خلقتني بدون شهوة أحسن؟ طيب كيف رح يحاسبني على إشي هو خلقه جواتي؟ طيب وين العدل بالموضوع؟ طيب لو سلّمنا إنني تغلّبت على شهواتي وأطعت ربنا، طيب هو شو رح يستفيد؟! مش

كأنه في حديث قدسي إنه لو كلّ الناس عبدوا ربنا ما زاد في ملكه إشي؟ ولو كلهم عصوه ما نقص من ملكه إشي؟ طيب معناته ما رح تفرق عنده إذا وقعت في الشهوة أو تغلبت عليها؟

بحكيلكم يا الله شو ندمان! وآسف على الكلام غير اللائق في حقّه تعالى، بس والله كانت الشهوات مسيطرة عليّ تمامًا، لدرجة خلّفتي أفكر هيك، وخلّفتي أتعامل مع ربنا بنديّة..

كنت أفكر إنه لو طرحت شبهات زي هيك رح يرتاح ضميري.. بس للأسف الموضوع ما وقف على تأنيب الضمير ، حتى صار الموضوع عبارة عن وحشة في القلب ما بعدها وحشة!

كنت زمان أذنب وأتوب وأحس بالراحة والطمأنينة إنه ربنا بقبل توبتي في كل مرة بوقع فيها..

بس يا حسرة بعد الشبهات راحت هالراحة وراحت الطمأنينة.. وصرت أتمنى الموت - حرفيا -!



#لماذا خلع الله الشهوة؟!

مرة رحت على إمام المسجد، كان وقتها شيخ بلبس عمامة بيضا وعنده لحية شايبة وكثيفة، وكان طبعا بلبس دشدشة وجرابين نايك بيض بتعرفوهم..؟ هذول اللي بضلهم يسحلوا لحالهم، وبالشتا بلبس الخف الأسود الجلد، من باب الأمانة كان زلة محترم جداً، بس مشكلته.. بنفع لكل إشي في الحياة إلا شيخ مسجداً

مش قصدي لا سمح الله أعلق عليه، بس كان بينه وبين العلم بلادا كان مستفز جداً في دروسه.. جداً جداً أكثر مما بتتصوروا، أصلاً ما كان في دروس.. يعني كان هو بقرأ قراءة.. ولما يوصل عند آخر كلمة بحكي تعقيب ولا إله دخل بالدنيا!

ذكرني بشيخ سمعت عنه مرة خطب في الناس في عيد الأضحى، وحكى عن الأضاحي وقال :

ولا تجزئ الجماء ولا الجلحاء ولا التولاء ولا العضباء ولا المعجفاء ولا الموراء.. ثم سكت هنيهة ورفع رأسه عن الورقة وقال : الموراء هي المورة يا جماعة!!!

المهم.. مرة رحت عليه وحكيته شيخ : ليش ربنا خلق الشهوة فينا؟ عليه رح يحاسبنا عليها؟ .. واسترسلت في نفس الأسئلة بس بشكل مؤدب، وبريء، ومحترم! صفن الشيخ فيني لعشر ثواني تقريباً.. وأنا بلغت ريفي من هول الموقف.. وتدمت عالساعة اللي قررت اسأله فيها.. وكنت مفكر حالي زي ما في الأفلام إنه شب راح على رجل حكيم يسأله سؤال، فالرجل الحكيم طلب منه طلبات غريبة، الشب أول إشي "خف عقله" وما فهم الحكمة من الطلبات، بعدين بلش ينفذ طلبات الرجل الحكيم بس مع الوقت بزهو وبمل، فبروح بطاوش مع الرجل الحكيم وبصيروا يصرخوا على بعض، وآخر الفيلم بكتشف الحكمة من طلبات الرجل الحكيم وبرجع يعتذر منه، طبعاً الفيلم بخلص لما الرجل الحكيم يفوت على صالة العرس تاعت الشب، بعد ما الشب يكون فاقد الأمل إنه الرجل الحكيم يحضر العرس، بس فجأة بلاقيه على باب العرس ويأشرله إشارة إلهيا دخل بالطلبات الغريبة اللي كان يطلبها منه، فالشب بيتسم وبخلص الفيلم!

كل هذا بعشر ثواني خطر في بالي.. وكنت مجهز حالي إنه يحكي لي مثلاً قوم كنس المسجد، أو ليّف الشبايبك، أو اطلع على درج الماذنة 15 مرة وارجع، إشي زي هيك يعني.. فقاطع الشيخ تسلسل أفكاره وقال : { لَا يُسْأَلُ عَمَّا يَفْعَلُ وَهُمْ يُسْأَلُونَ } .. (الأنبياء : ٢٣)

{ لَا يُسْأَلُ عَمَّا يَفْعَلُ وَهُمْ يُسْأَلُونَ }

كنت بتمنى إنه لو طلب مني أنظف الشبايبك أو أكنس المسجد أو أشطف الجامع.. كان بالنسبة إلي أحسن من إنه يجاوبني بآية أنا مش فاهمها منيح.. أو استغفر الله ممكن أفهمها غلط..

يا ناس.. والله مش قصدي اسأل ربنا اعتراضاً لا سمح الله... أنا قصدي أسأل حتى أفهم الحكمة، حتى أقدر أواجه شبهاتي وشهواتي، حتى أرتاح نفسيًا من الشبهات اللي غرقت فيها!

وفي هديك اللحظة بدأت رحلة البحث!

واللي خلّتي أكتشف إنه في علماء وشيوخ عكس إمام جامعنا ، وقادرين على تقديم أجوبة على كل تساؤلاتنا كشباب وبالعكس بدفعونا إنّا نسأل كل الأسئلة اللي بتخطر في بالنا . وبحكولنا ما نتخرجوا منها ..

وراح أنقل إلكم جزء من رحلة البحث و المتعلق في موضوع الشهوة، أما بقية الشبهات فإن شاء الله ربنا بعيني أقدمها إلكم في تصور مستقل بعنوان : شبهة! ربنا عز وجل يقول في القرآن: {إِنْ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَمَا تَهْوَى الْأَنْفُسُ} (النجم: ٢٢). اتباع الظن : شبهة.

ما تهوى الأنفس : شهوة.

فحياتنا ما بين شبهة وشهوة، ولا نملك إلا الاستعانة برينا إنه يجنبنا الشهوات والشبهات ما ظهر منها وما بطن.

ونرجع لسؤالنا وشبهتنا .. ممكن أكبر خطأ بعمله شيخ إنه يسأله شب أسئلة زي هيك، والشيخ يرد عليه بآية : {لَا يَسْتَلُ عَمَّا يَفْعَلُ وَهُمْ يُسْأَلُونَ} من غير ما الشيخ يوضح المسألة والآية!

الآية للوهلة الأولى لأي شب ممكن يفكرها تهرب من الإجابة صح؟ والعياذ بالله! للوهلة الأولى وبالنظرة السطحية ممكن هيك يفكرها.. لكن الموضوع يختلف تمامًا..

وحتى نفهم الموضوع أكثر وأكثر.. ممكن لازمنا نعمل ZOOM OUT حتى نستوعب الموضوع بشكل إجمالي.



#ZOOM OUT

ضروري تفهم إشي^{٨٨}

إحنا إيماننا بالله عز وجل وبالنبي صلى الله عليه وسلم وبرسالة الإسلام مبني على أدلة عقلية منطقية قطعية، يعني إحنا مش مؤمنين بوجود إله لأنه ما عرفنا كيف نفسر بداية الكون فاهترضنا وجود إله حتى نحل هالإشكال.. لا لا.. إحنا مؤمنين بأنه الأدلة العقلية الفطرية الضرورية تضطر العقل الإنساني للإيمان بوجود خالق أزلي عليم حكيم لهذا الكون اللي بنعيش فيه!

ونفس الإشي أدلة نبوة سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم ومعجزة القرآن..^{٨٨} النقطة اللي حاب أوصلها وأظن إنه المجال مش مجال إثبات صحة أدلة وجود إله خالق لهذا الكون ولا إثبات أدلة صحة نبوة سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، إنه بعد ما القرآن عرض إلك هالأدلة العقلية المشيرة لوجود إله ونبوة سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، طلب منك " الاستسلام " لهاي الحقيقة!

عشان هيك إحنا مسلمين.. يعني نستسلم ونذعن وننقاد ونخضع للحقيقة المقررة بوجود إله لهذا الكون، والمقررة بنبوة سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم^{٨٨}.

بس في إشي.. إنه إنت كمسلم رح تقيب عنك الحكمة من بعض أفعال الله عز وجل!

وغياب الحكمة نوع من أنواع الاختيار إلنا كبشر..

هل غياب مثلاً 1% من الحكمة من تصرفات وأفعال الله عز وجل، مبرر إنك تكفر بـ 99% من الأدلة العقلية على وجود إله!

فكرة الاختبار قائمة على : مين رح يستسلم لحكمة الله عز وجل ويقرّ بضعفه كإنسان أمام هذا الخالق العظيم، ومين رح يرفض الاستسلام ويتبع نفسه هواها! وشغلة مهمة كمان.. في قاعدة لطيفة بتحكي : " إدراك علة الفعل، مرتبط بإدراك ماهية الفاعل "

يعني إنه إحنا مستحيل ندرك العلة من فعل من أفعال الله عز وجل، إلا حتى ندرك ماهية الله عز وجل..

طيب الآن ما دام الفاعل "الله عز وجل " كامل، يعني إنه العقل "البشري " المحدود مستحيل يدرك علل أفعاله عز وجل.

يعني إحنا لو أدركنا العلة بشكل نهائي، يعني أدركنا ماهية الفاعل بشكل نهائي، ولو أدركنا ماهية الفاعل بشكل نهائي، يعني إنه عقلنا احاط فيه بشكل كامل! بس لإنه ربنا عز وجل كامل كمال مطلق، فمستحيل إنه العقل يحيط فيه علمًا بشكل مطلق! عشان هيك : {لَا يَسْأَلُ عَمَّا يَفْعَلُ وَهُمْ يُسْأَلُونَ}.. (الأنبياء : ٢٣)

كمان إذا إحنا في كثير من الأحيان بتغيب عنا الحكمة من أفعال بعض البشر! وفعلًا بنواجه صعوبة في فهم الحكمة من تصرفاتهم ، أو شو كان بدهم من هذا التصرف ، أو لشو كانوا يرمزوا .. ؟

فكيف ممكن ندرك الحكمة من كل أفعال خالق البشر .. ؟

مع ذلك.. هذا أبدًا ما بمنعنا نفهم ونتلمس الحكمة من أفعال وتصرفات الله عز وجل، حتى يطمئن قلبنا أكثر فأكثر..

وعفكرة القرآن دائمًا بشجعنا على فكرة السؤال وبضرب إلنا أمثلة بملائكة وأنبياء سبقونا بفكرة السؤال، بس بنفس الوقت القرآن بأكّد علينا على ضرورة إنه السؤال يكون مطروح بشكل منهجي .

وكما يقول أحدهم : العالم ليس من يُعطي الإجابات الصحيحة ، بل من يسأل الأسئلة الصحيحة.



ليطمئن قلبي

ربنا عز وجل يتَّصف بالكمال المطلق، ومن آثار كمال الله عز وجل إنه يخلقنا حتى تتجلى كمال صفات ربنا عز وجل في خلقه .

فمقتضى صفة الخلق إنه يخلقنا، ومقتضى صفة الرحمة إنه يرحمنا، وصفة الوهاب إنه يوهبنا .. وهكذا .

فممن رح يرحمنا إذا ما كنا مخلوقين .. وممن رح يغفر إلنا في حال ما كان في مذنبيين، وممن رح يتوب علينا في حال ما كان في تائبين...

فصفات ربنا عز وجل تقتضي ظهور آثارها فينا، مش لأنه ربنا عز وجل محتاج لهاي الآثار، لكن صفة الكمال عند ربنا عز وجل بترتب عليها ظهور آثار صفاته عز وجل .

يعني تخيلوا أحكيكم فلان كريم جداً جداً .. بس ما أظهر كرمه لحد!!

راح تحكوا ببساطة إنه مش منطوق، لأنه صفة الكرم لازم نشوف آثارها على أرض الواقع .

أو فلان قوي أو حكيم أو عالم .. الخ .

ولله المثل الأعلى.. فصفات ربنا عز وجل يقتضي كماله عز وجل إنه يظهرها فينا.
زي ما أحكيكم إنه الشمس المضيئة بتشرق نورها حولها علماً إنها مش محتاجة لهذا..
فكمال ربنا عز وجل أولى إنه تظهر آثاره في مخلوقاته ٨٨

فحتى تتجلى صفات ربنا عز وجل بمقتضى كماله.. خلق هالكون والوجود،
وكان الكون وكل ما فيه خاضع لربنا عز وجل.. {ثُمَّ أَسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ وَهِيَ دُخَانٌ
فَقَالَ لَهَا وَالْأَرْضِ أُنِيقَا طَرَوْعًا أَوْ كُرْهُمَا قَالَتَا إِنَّا نَبَا طَائِعِينَ} .. (فصلت : ١١) فخضع كل هالخلق
لربنا عز وجل يعبدوه ويقدسوه ويسبحوا بحمده ويمثلوا لأوامره.

ولما كان كل هالخلق مجبولين على الطاعة ومنقادين للعبادة، كان الإنسان المخلوق
الوحيد من بين كل المخلوقات اللي ربنا عز وجل منحه القدرة على الاختيار ومنحه
حرية الإرادة.

وحمل هالإنسان " أنا وإنت " هالأمانة العظيمة اللي أعرضت عنها السموات
والأرض والجبال واشفقوا منها

{ إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا
الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا } (الأحزاب : ٧٢)

وكونه هالأمانة قائمة على فكرة الاختيار ما بين الصح والخطأ والخير والشر
فهذا يعني إنه إحنا معرضين للخطأ بأي لحظة وحتى لو كنا حريصين جداً على
تقادي الغلط لكن في المحصلة رح نغلط وهون بتتجلى فينا صفات الرحمة والتوبة
والمغفرة من ربنا عز وجل.

وربنا برحمته راعى هالنقص فينا كبشر، مثل ما أخبر نبينا صلى الله عليه وسلم :
(والذي نفسي بيده لو لم تذببوا، لذهب الله بكم، ولجاء بقوم يذنبون، فيستغفرون
فيفقر الله لهم).

هاي الأمانة اللي استحققت إنه ربنا عز وجل ينفخ فينا من روحه وجعل الملائكة
تسجد إلنا :

- { فَإِذَا سَأَلْتَهُ، وَفَتَحْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ } (الحجر: ٢٩)

- { وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ } (الإسراء: ٧٠)

- { وَسَرَّرْنَا بِكُمْ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِنْهُ } (الجن: ١٢)

وحرية الاختيار والإرادة التي ربنا عز وجل منحنا إياها إشي كرما فيه من بين جميع المخلوقات، يعني إنت الآن لو أحكيك بتحب تكون مخلوق ما عنده حرية ولا إرادة ولا اختيار ومبرمج برمجة على الطاعة..

ولا تكون مخلوق صاحب إرادة واختيار بتختار الطاعة بإرادتك واختيارك؟

راح يكون الجواب المنطقي : لا طبعاً . بختار إني أملك حرية إرادة.

وصحيح إنه الناس ممكن تتفاوت في إجاباتها ونظرتها لكن طبيعة الحال وطريقة حياة الناس بتأكد على فكرة إنه إحنا بنفضل نكون أصحاب حرية إرادة واختيار.

كل الناس سواء كانوا مؤمنين أو حتى ملحدين حريصين عالحياء، وببذلوا كل جهدهم حتى يحافظوا على حياتهم، وبخافوا من الموت لأنه الموت بشكل بالنسبة إلهم إنتهاء هالحياة القائمة على حرية الإرادة والاختيار.

يعني بتتوقع لو رحنا على إشي " عدم " يعني " ولا إشي " وعرضنا عليه فرصة الحياة؟

ممكن يحكي لا ا بدي أضلني عدم..

صحيح إنه فكرة سؤال "عدم" ممتعة لأنه عدم.. لكن افرض مثلاً سألنا واحد على فراش الموت وهو مش مؤمن بوجود حياة بعد الموت.. وسألناه بتحب تعيش كمان سنة؟

بتتوقعوا ممكن يحكي لا خلص بدي أموت..حبيب أرجع عدم؟

مستحيل .. ٨٨

وهون بنرجع لنقطتنا : ليه في شهوات؟ أو شو الحكمة من وجود شهوات؟

يفترض إنها الإجابة تكون خطرت في بالك بعد الكلام السابق..

آه.. يعني حتى أتمتع بحرية الاختيار والإرادة اللي ربنا عز وجل ميزني فيها عن كل المخلوقات لازم يكون في صح وغلط..خير وشر.. شهوات ورغبات.. طاعات وعبادات..

فبدون وجود شهوات يعني ما في قيمة لحرية الإرادة اللي بمتلكها!
يا سلام عليك..

طيب خيلنا نفترض إنه الكون بدون شهوات ، يعني إنت ما عندك غرائز ولا رغبات ولا شهوات؟

كيف ممكن نطبق حرية الإرادة اللي ربنا عز وجل منحنا إياها وميزنا فيها عن بقية الكائنات والمخلوقات؟

وعفكرة الكون لو سار على هالمنوال لخلي من الحكمة، وراح يروح معنى التكليف ومعنى حرية الإرادة!

وهاي سُنّة ربنا في عبادته، منحنا العقل وحرية الإرادة وبنفس الوقت وضع بين إيدينا مادة الخير، ومادة الشر، ومادة الأهواء والرغوات والشهوات، ومادة الطاعة والخير والعبادات.

وقدّرنا جل في علاه من خلال الإرادة إنه نتخذ القرار بين وبين.

- {الرَّحْمَنُ لَهُ عَيْنَيْنِ ﴿٨﴾ وَلِسَانٌ وَشَفَتَيْنِ ﴿٩﴾ وَهُدْيَتُهُ النَّجْدَيْنِ} (البعد: ٨-١٠)

- {وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا} (الشمس: ٧-٨)

يقول الشيخ البوطي رحمه الله في كتابه : هل الإنسان مسير أم مخير :

"فقد قضى الله عز وجل أن يشرف الإنسان بالتكليف، وأن يؤهله بذلك للمثوبة والأجر، والتكليف يستدعي الكلفة والجهد، ولا يتحقق كل منهما إلا إن حُمِلَ الإنسان أثقالاً من الغرائز والأهواء والشهوات والرغوات، وجُهِزَ بأشواق من الحق والخير والإحسان، ومكّن بعد ذلك أن يختار ما يشاء، وفتحت أمامه السبل إلى إشباع

غرائزه ورغباته، وأشرعت أمامه السبل الأخرى إلى اشباع أشواقه إلى الخير والحق. وهذا لا يتم إلا إذا نُثرت أمامه ووضعت تحت خدمته المواد الأولية من الخير والشر. وبهذا يتكامل في كيان الإنسان معنى التكليف الذي شرفه الله عز وجل به .

وفي نفس الكتاب يذكر الشيخ :

"والحكمة من ذلك أن يكون انقياد الإنسان لأوامر الله عز وجل مصحوباً بجهد يستاهل عليه الأجر، وإنما الجهد أن يقتحم عقبة هذا الصراع ويجتازها إلى تنفيذ أوامر الله. وهذا ما جعل الإنسان الملتزم بأوامره عز وجل أعلى درجة من الملائكة."

ويذكر جيفري لانغ في كتابه : الصراع من أجل الإيمان :

إننا نجد أن تعلم الصديق يتطلب خيار الكذب وبالتالي القدرة على التمييز والاختيار. وإذا ما أصررنا على قول الصديق في الشدائد عند حالة فقدان شيء مادي أو عيني فإننا نكون قد حافظنا على درجة عالية من الإخلاص لله. ولكي يصبح الإنسان أكثر عطفاً فإنه يجب عليه أن يكون في موقع من المعاناة يتطلب مثل ذلك العطف ويجب أن تكون لديه الحرية بالإرادة لكي يتجاهل تلك المعاناة. وهذا ينطبق على كافة الفضائل كالمحبة والإحسان والعدالة والعفو وما شابه ذلك. ومن أجل أن نكبر في كل هذه الفضائل فيجب أن يكون لدينا البديل لفعل ما هو مخالف لذلك".

وبالتالي هذا الصراع ما بين الحق والباطل والخير والشر هو الذي يحدد مصيرنا ويجعلنا من أهل الجنة بإذن الله. البعض يسمي هذا الصراع " بالتطور الروحي الأخلاقي للإنسان " هذا التطور من خلال صراعه مع شهواته وأهوائه هو الذي بأمله لدخول الجنة إن شاء الله ٨٨

وبضيف جيفري لانغ في كتابه : الصراع من أجل الإيمان :

"لا يمكن للمرء أن يحيا أو يوجد في الجنة أو الفردوس ما لم يرتق إلى درجة سامية من الصلاح. إن هذا لا يعني أن الإنسان يجب أن يكون كاملاً، ولكنه يجب أن يكون من الكمال لدرجة يكون فيها قادراً على التغلب على العيوب الكامنة في

شخصيته إذا ما عرض له أمر من أمور الحياة الدنيا..

وهكذا تتبدى لنا غاية الحياة : علينا أن نوطن أنفسنا على الفضيلة والحكمة والعدالة والرحمة والعفو والصلاح، وأن نهتم بالناس وأن نحبههم، وعلينا أن ندرّب أنفسنا على الشفقة والصبر والكرم، وذلك من خلال كفاحنا وجهادنا في سبيل العيش".

وبضيف : "إن فكرة هذه الحاجة من المعاناة والشدة والصراع من أجل حثا للبحث عن التطور الروحي الأخلاقي، وكذلك حاجتنا لكي نتذكر الهدف النهائي من الحياة في الأوقات الصعبة تتكرر و مراراً في القرآن :

{ وَلَتَجْلُوَكُمْ مِن الْغُوفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ } (البقرة: ١٥٥)

{ أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَاءُ وَزُلْزَلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصْرُ اللَّهِ أَلاَ إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ } (البقرة: ٢١٤)

- { يَأْتِيهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ } (الإنشاق: ٦)

وهيك بنكون حاولنا اكتشاف الحكمة من : لماذا خلق الله الشهوات؟

ولا يعني هذا إنه إحنا قادرين على الإحاطة بكامل جوانب الحكمة من أفعاله عز وجل، لكن تذكروا غياب جزء من الحكمة لا يعني إعراضنا وجعودنا عن بقية الحقائق.

ويختم بعبارة ذكرها الشيخ بتأكد على كلام سبق وذكرناه :

"ليس لك أن تتابع الأسئلة إلى ما لا نهاية، فتقول مثلاً : فلماذا شاء الله أن يكلف الإنسان بما يظهر عبوديته له، ثم تتابع فتقول : ولماذا خلق الله الإنسان.. وهكذا، وذلك لأن هذه السلسلة لا نهاية لها فيما يتعلق بتطلع الإنسان، وإذا تجاوزت بأسئلتك حدود معرفتك بالحكم الإلهية إلى ما وراء ذلك من المجهول التي لا تقوى كينونتك البشرية على فهمها فضلاً عن الإحاطة بها، فلا بد أن تجد نفسك عندئذ أمام الحدود التي تردك الى دائرة العبودية هائلة لك : { لَا يَسْأَلُ عَمَّا يَفْعَلُ وَهُمْ يُسْأَلُونَ } . (الانبياء: ٢٣)



#ليه نعبد الله ونترك شهواتنا؟؟

هسا مش إحنا مخلوقين للعبادة!

مش ربنا عز وجل يقول في القرآن : { وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ }
(الذاريات: ٥٦)

بس بنفس الوقت أنا بعرف إنه في حديث قدسي بحكي :

(يا عبادي لو أن أولكم وآخركم وإنسكم وجنكم كانوا على أتقى قلب رجل واحد منكم ما زاد ذلك في ملكي شيئاً، يا عبادي لو أن أولكم وآخركم وإنسكم وجنكم كانوا على أفجر قلب رجل واحد منكم ما نقص ذلك من ملكي شيئاً).

طيب مش ربنا طلب منا نعبد، ونترك شهواتنا ورغباتنا وأهواتنا...؟

يعني - مش قصدي والله - هو محتاج لعبادتنا مثلاً؟؟

الحديث بحكي عكس هيك.. إنه ربنا مش محتاج إلنا أبداً..

طيب أنا مش فاهم!

استنى شوي.. كمل آية { وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ }

{ مَا أُرِيدُ مِنْهُمْ مِنْ رِزْقٍ وَمَا أُرِيدُ أَنْ يُطِيعُونِ } (٥٧) إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُرَّةِ الْمَتِّينُ }

(الذاريات: ٥٦ - ٥٨)

يعني تكلمة الآية بتحل الإشكال الموجود.. وإنه ربنا عز وجل غني عنا وعن عبادتنا..

وعفكرة مشكلة هالاعتراض إنه بينطلق من تصور خاطيء..

بينطلق من ظاهرة اسمها : **Anthropomorphism** يعني أنسنة الإله!

مثل ما أشار الدكتور سامي عامري في كتابة : لماذا يطلب الله من البشر عبادته .
و سبق وأوضحنا إنه إحنا مش في صدد الرد على الشبهات، بس بدنا نجابو
بالقدر اليسير واللي بخص موضوعنا، على أمل التوسع في قادم الأيام إن شاء
الله في بحث مستقل وإشي على كيف كيفكم^{٨٨}

نرجع لظاهرة أنسنة الإله **Anthropomorphism** :

إحنا كبشر ارتبط عنا الطلب = بالحاجة .

يعني أنا بدي منك خدمة = أنا محتاج إلك

أنا محتاج مساعدتك = أنا مفتقر إلك.. وهكذا..

فالسؤال هون : ليه ربنا يطلب منا نعبده.. بنطلق من فكرة :

- الإنسان لما يطلب إشي يعني محتاج

- كل طلب يعني الحاجة .

- الله عز وجل يطلب من العباد

- الله عز وجل محتاج!

طبعاً هالمنطق خطأ، لأنه بعامل ربنا عز وجل بمنطق البشر وهذا خطأ فظيع!

وعفكرة حتى في منطق البشر مش دائماً الطلب مرده الحاجة.. صح؟

هي إملك بتطلب منك تلبس منيح بالشتاء عشان ما تمرض..

وأبوك بتطلب منك تدرس عشان ما ترسب..

هل طلب إملك وأبوك دافعهم الحاجة!

يقول سيد قطب : هذا سؤال لا يسأله ملحد جاد ولا مؤمن جاد !
 لأنه المؤمن يفترض أن يسلم للخالق بما يريد ، والملحد غير مؤمن أصلاً بوجود إله .
 فهذا سؤال يسأله شخص قاعد بتخوئ ! » هاي من عندي »
 وعفكرة في هاي المسألة بنرجع لنقطة : إدراك علة الفعل ، مرتبط بإدراك ماهية
 الفاعل ٨٨

يعني العلة غائبة ، لكن في نفس الوقت هذا ما بمنعنا إنه نتلمس الحكمة من طلب
 ربنا إنا إنه نترك شهواتنا وغرائزنا !

نشو الحكمة من إنه نعبد الله ونترك شهواتنا؟!

اختصر كلام الدكتور سامي في كتابة بالتالي :

أولاً : لازم نعرف ونذكر إنه ربنا عز وجل غني عن عبادتنا .. مثل ما أشارت
 آيات قرآنية كثيرة لذلك : { إِنْ تَكْفُرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنْكُمْ } (الزمر: ٧)
 { وَقَالَ مُوسَى إِنْ تَكْفُرُوا أَنْتُمْ وَمَنْ فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا فَإِنَّ اللَّهَ لَغَنِيٌّ حَمِيدٌ } (ابراهيم: ٨)
 { وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ } (آل عمران: ٩٧)

ثانياً : إحنا بنعبد ربنا لأنه ربنا يستحق العبادة :

فالمسلم مأمور من خارجه ومدفوع من داخله لعبادة الله .

يعني ربنا عز وجل أمرنا بعبادته ، وهذا يعني إنه إحنا مأمورين بعبادته .

وحتى من داخلنا فأحنا مدفوعين لعبادته لأنه إحنا كبشر مش كاملين .. ونقصنا
 بيستدعينا نعبد ونتوجه للإله الكامل جل في علاه .. عشان هيك إحنا بنعبد ربنا
 لأنه أهل للعبادة .

كمان إذا كانت أعمال الناس في هالدينا بتستحق إنه ننثي عليهم ونشكرهم
 ونبجلهم .. فما بالكم بربنا عز وجل اللي أوجدنا من العدم .. واللي كل الأعمال
 الصالحة تاعمت الناس جزء من فطرة فطر الناس عليها .

ثالثاً: الإعراض عن عبادة الله مش معناها حرية الإنسان.. معناها إنه بعيد غيره: عبادة الله بتقابل عبادة غيره، وما بتقابل حرية الإنسان، فالإنسان منجذب بالعبادة أصلاً، فإما إنه يعبد ربنا أو يعبد غيره... مثل : الأهواء والشهوات والرغبات والجاه والمنصب والشهرة والمال والجشع والطمع!

رابعاً: العبادة طريق إنه نتعرف على ذواتنا: إحنا جزء من هالكون الفسيح ولبنة في بنائه العظيم، وحتى نحقق معرفة في ذواتنا حتى نعرف موقعنا من الكون وموقع الكون منا، وحتى نحصل مرحلة الوعي الكوني.. فهذا بحتاج إنه نتعرف على خالق هالكون، وما في وسيلة لمعرفة خالق الكون إلا إنه نتقرب منه ونوصل حالنا فيه.. وطريق هالتواصل هو إنه نتفكر بذاته العلية جل في علاه، وإنه نلهج في التسبيح بعظمتها وجمالها، وإنه نسير على طريق رضاها وهذا هو مفهوم العبادة.

خامساً: إحنا محتاجين للعبادة حتى نحقق استواء ذواتنا:

• العبادة هي : التذلل لله محبة وتعظيماً بفعل أو امره، واجتناب نواهيه على الوجه الذي جاءت به شرائعه.

والعبادة مش مجرد رسوم باهتة أو حركات غافلة؛ بالعكس هي انفعالات قلبية بتكون السبب في أعمال خير على أرض الواقع، على سبيل المثال:

• في الصلاة: { أَتَىٰ مَا أَوْحَىٰ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۚ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ } (المنكوت: ٢٥)

• في الصيام: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لِمَلِكُمْ تَتَّقُونَ } (البقرة: ١٨٣)

• في الحج : { وَأَذِّنْ فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ يَأْتُوكَ رِجَالًا وَلَا عَلَىٰ كُلِّ مِصَامٍ بِأُتَيْنَ مِنْ كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ ﴿٢٧﴾ لِيَشْهَدُوا مَنَافِعَ لَهُمْ وَيَذْكُرُوا أَنَّمَا اللَّهُ فِي أَيَّامٍ مَّعْلُومَةٍ عَلَىٰ مَارِدَهُمْ مِّنْ يَّهِيئَةِ الْأَعْدَىٰ فَكُلُوا وَشَابِعُوا وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الْعَلِيِّ الْغَنِيِّ } (الحج: ٢٧-٢٨)

• في الزكاة والصدقة: {حُدِّثْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا} (التوبة: ١٠٣)

فكلها عبادات اقترنت بالانتهاء عن منكر وإطعام فقير ومسكين، وتطهير مال من الفساد وغير هذا من أبواب الخير والرحمة^{٨٨}

• قال الحسن البصري لرجل: داو قلبك بالعبادة فإن حاجة الله إلى العباد صلاح قلوبهم.

يعني رينا مراده منا صلاح قلوبنا حتى تستقر فيها معرفته وعظمته وخشيته ومهابته جل في علاه.

سادساً: العبادة مادة الاختبار: العبادة هي مقياس الأعمال وهي الميزان الذي يبتفاضل فيه الناس، وإذا ما كان في صبر عليها ومشقة في بعض الأحيان، فوقتها رح يستوي الإنسان المُجَدَّ مع الإنسان المرتخي الكسول.

يعني البشر امتحانهم في باب الطاعة.

وامتحانات الطاعة بتختلف بين الأديان.. بعض امتحانات الطاعة شاق جداً بدون رحمة.. وبعضها مفرغ من أي قيمة أو معنى.. وبعضها يحقق الرحمة ويمنح المعنى مثل العبادات في الإسلام.

سابعاً: بالعبادة يعرف الإنسان قدره: لازم الإنسان يتذكر في كل أوقاته وتحركاته إنه عبد لله.. مخلوق لغاية وموجود لسبب.

ومن أعظم الزلات إنه الإنسان يغفل عن هالحقيقة..

فمن خلال العبادة يعرف الإنسان قدره حتى يدرك بعدها حقيقة هالعالم، ويحسن في النهاية تقدير الأشياء من حوله بما يرضي خالق الكون والعالم.

ثامناً: عبادة الله لتحقيق الانتظام الطبيعي: الكون في التصور الإسلامي وحدة متناسقة ومتناغمة من الأشياء والقوانين، وزي ما اشرنا قبل إنه الكل خاضع بالطاعة الضمنية لقوانين المادة.. يقول تعالى: {الَّذِينَ تَرَأَتْ اللَّهَ يَسْجُدُ لَهُ، مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَمَنْ فِي الْأَرْضِ وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ وَالْجِبَالُ وَالشَّجَرُ وَالْدَّوَابُّ وَكَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ} حَقَّ عَلَيْهِ الْعَذَابُ وَمَنْ يُنِ اللَّهُ فَمَالَهُ، مِنْ مُكْرِمٍ إِنَّ اللَّهَ يَفْعَلُ مَا يَشَاءُ ﴿١﴾ {

ومع هذا الخضوع القهري إلا إنه ربنا عز وجل سخر هالكون للإنسان :

{ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكَرْمِهِ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ ﴿١٠﴾ يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ ﴿١١﴾ وَسَخَّرَ لَكُمْ الَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿١٢﴾ وَمَا ذَرَأَ لَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُخْتَلِفًا أَلْوَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَذْكُرُونَ ﴿١٣﴾ وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلَ الْكَبِيرَ مُوَاجِهًا فِيهِ وَلَتَنَبِتُوا مِنْ فُضْلِهِ وَلَمَّا كُنْتُمْ تَشْكُرُونَ } (النحل: ١٠-١١)

فالوجود كله مسخر للإنسان بدون أي فضل أو استحقاق للإنسان .

لكن حتى يحقق الإنسان العبادة فيكتمل بناء النظام الكوني من ضئيل الذرة إلى عظيم المجرة .

يعني تحرك الكون جبراً لأوامر الله وتحرك الإنسان طوعاً لأوامر الله بحقق تألف بين أجزاء الوجود .

واعلم أن الله عزيز دكيم

والخلاصة يا شباب ..

إنه عبادتنا لله عز وجل وترك شهواتنا ورغباتنا مش لإنه ربنا عز وجل محتاج عبادتنا -حاشاه- ، لكن لإنه إحنا محتاجين لعبادته .

فالعبادة وإن كانت حقاً لله وأدباً مع الله ، إلا أن مردوديتها للعباد ، فثمرة العبادة ومردودها ليس لله بل لعباده .

{ وَمَنْ تَزَكَّى فَإِنَّمَا يَتَزَكَّى لِنَفْسِهِ } { فاطر: ١٨ }

{ وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ } { النكبت: ٦ }

ولازم نكون عارفين إنه إعراضنا عن عبادة الله واتباع شهواتنا ورغباتنا لا يعني حرينا! بالعكس .. يعني إنه ممكن نعبد المادة والسلطة والجاه والمنصب والشهرة والجمشع و

والطمع والشهوات والرغبات والأهواء)

فالعبرة إما إنه نكون منقادين لله أو منقادين لغيره..

وعفكرة حتى إحنا بحياتنا ونعاملاتنا في قيود بنفرضها على بعض مش الهدف منها
تقييد حريتنا بقدر ما الهدف إنه نرتب الحياة من حولنا..

على سبيل المثال..إنت لما تدخل عالقاعة في الجامعة :

ممنوع تحكي تلفون جوا القاعة.. أو مثلاً إنك تحكي مع جارك..

وممنوع تطلع من القاعة بدون ما تستأذن الدكتور.. وممنوع تلعب بتلفونك.. وممنوع
كثير شغللات ثانية..

أكيد ما عمرك حكيت بينك وبين حالك :

إنه يا الله ليش هيك الجامعة بتقيّد حريتي!!

ليه بتحط الف إشي ممنوع.. حقي أسأل جاري شو عمل امبارح.. وحقي أرن على إمي
أشوف شو طابخة وأمسي عليها من قلب المحاضرة)
أنا حُر..

أكيد ما عمرك حكيت بينك وبين حالك هالحكي. لأنه صح في أشياء ممنوعة بس
بدونها ما بتمشي المحاضرة..

ولا بتمشي التدريس! ولا يكون في نظام.. ولا ما يحزنون .

والأوامر الربانية إلنا في القرآن نفس المبدأ .. في كثير أوامر إلـك.. مش الهدف منها
تقيّد حريتك..

الهدف منها ترتب حياتك وحياة الناس حولك.. مثلاً :

في موضوع الصوت : { وَأَغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ } (الفان: ١٩)

والمشية: { وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا } (الإسراء: ٣٧)

وفي النظرة : { وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ } (طه: ١٣١)

وفي السمع : { وَلَا يَجَسَّسُوا } (الحجرات: ١٢)

وفي الأكل: { وَلَا تَسْرِقُوا } (الأعراف: ٣١)

وفي الختام يا شباب :

هنا إحنا مستحيل ندرك الحكمة من كل أفعال الله عز وجل، ممكن مرات نلتمس شيء من الحكمة، لكن فكرة الإحاطة الكاملة والمطلقة بحكمة الله إشي ممتع على عقولنا زي ما حكينا قبل..

لكن هذا ما بمنع إنه نسال حالنا سؤال : ربنا شو بدو منا؟

ببساطة.. ربنا بدو يشوف مين من المخلوقات اللي خلقها ومنحها حرية الإرادة رح تؤثر حبه عز وجل على حب الدنيا!

ربنا بدو يشوف مين من المخلوقات ما رح تستعبد بها الشهوة.. وما رح تأسرها الأهواء.. وما رح تطفى فيها نوازع النفس..

مين من المخلوقات اللي رح تلمس حاجات الناس وتساعدهم على حساب وقتها ومالها..

مين من المخلوقات اللي رح تجدد توبتها في كل لحظة!

مين منها رح يسلم بكل شيء طلبه ربنا.. حتى لو ما قدرت تدرك الحكمة من كل أوامره..

مين رح يسامح.. ويدعي للفلطان بحقه.. ويتصدق من ماله كل فترة.. وكل همّه كيف يرضي ربنا!

مين؟ الله يجعلنا منهم يا رب..

ممن آثروا حب ربنا على شهواتهم ورغباتهم!

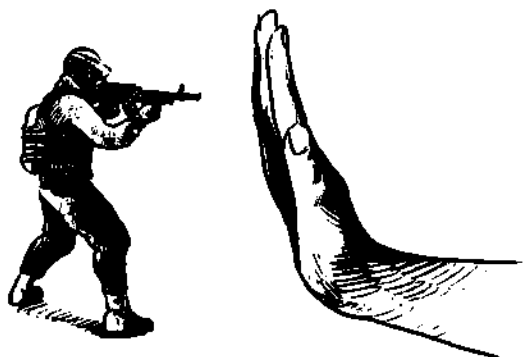


الفصل الثاني

إعرف_عدوك

نفسك_التي_بين_جنبك

الشیطان



اعرف عدوك!

ببساطة اعرف عدوك يعني إنك تشخصه، وتفهمه، وتتهيا إليه، وتحدّد طرق واستراتيجيات مجابهته، وترسم السيناريوهات المتوقعة، وتجهز الخطط البديلة، وتكون مستعد في كل أحوالك وظروفك!

صراعك مع شهواتك يُدار من قبل عدوين خطيرين جدًّا!

أمّا العدو الأول: فهي نفسك التي بين جنبيك!

وأما عدوك الثاني: فهو الشيطان!

الموضوع ببساطة رح يتطلب منا شخص عالءاء، ونفهمهم منيح، ونحلل خطتهم واستراتيجياتهم، ونحاول نبذل قصارى جهدنا في إحباطها وإفشالها، بنفس الوقت نرسم خططنا وأهدافنا وطموحاتنا!

وزي ما كانوا يحكونا: إن لم تخطط لنفسك فاعلم أنك من خطط الآخرين..!

وإن لم تخطط للنجاح فاعلم أنك تخطط للفشل.

يعني إذا ما كان عندك خطة للتخلص من شهواتك ورغباتك يعني إنك بتخطط للوقوع في شباك شهواتك ورغباتك..

وبالتالي في هذا الفصل رح ندرس هالأعءاء، طبعًا المجال ما بيتسع ندرسهم بكل تفاصيلهم، لكن رح ندرسهم بالقدر المناسب مع موضوعنا "الشهوة"!

خذوا نفس عميق.. وقلوا يارب



#نَفْسُكَ التّي بين جنبيك!

ممکن الكلام عن "النفس" بيتطلّب منا نحكي عن أنواع النفس سريعًا، حتى نعرف أي نفس بنقصده فيهم ..

أنواع النفس :

- النفس الأمارة : وهي التي تميل إلى الطبيعة البدنية، وتأمّر باللذات والشهوات الحسيّة، وهي مأوى الشرور ومنيع الأخلاق الذميمة.
- النفس اللوامة : وهي النفس التي كلما صدرت عنها سيئة بحكم جبلتها أخذت تلوم نفسها.
- النفس المطمئنة : وهي التي تم تنويرها بنور القلب، حتى انخلعت عن صفاتها الذميمة وتخلقت بالأخلاق الحميدة.

وأظن إنه واضح بالنسبة إلنا أي نفس قصدنا عنها ^{٨٨}

ويا الله شو في آيات جميلة تناولت موضوع النفس وركزت على أهمية مجاهدتها وصراعاها :

- { وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۖ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا } (الشمس: ٧-٨)

- { وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ، وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ } (التازعات: ١٠٠)

- { لَا أَقِيمُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ ۝ وَلَا أَقِيمُ بِالنَّفْسِ الْوَامَةِ } (القيامة: ٢-١)

- { إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَجَعْتِ } (يوسف: ٥٢)

وحتى في أحاديث كثيرة عن النبي صلى الله عليه وسلم منها : (المجاهد من جاهد نفسه). (رواه أحمد، والترمذي)

وفي حديث ثاني .. جاء أحد الصحابة يسأل النبي صلى الله عليه وسلم مرافقته في الجنة، فقال النبي صلى الله عليه وسلم : (اعني على نفسك بكثرة السجود). (رواه مسلم)

ومن الرسائل المؤثرة والتي قالها أبو بكر لعمر : "إن أول ما أحذرک : نفسك التي بين جنبيك"

ممکن واحد يسأل، طيب كيف بدى أدرك حقيقة النفس الأمانة بالسوء، حتى أقدر تعامل معها وافهمها ؟

النفس إشي فطري أودعه ربنا عز وجل في داخلنا { وَفَسِّرْ وَمَا سَوَّاهَا ۝ فَاهْبِطْ أَجْزَأَ وَأَنْتَ وَنَفْسُهَا } (الشمس: ٧-٨)

ما بتلاحظ إنه نفسك قادرة على تمييز الصبح من الخطأ، قادرة على تمييز الحق من الباطل، الظلم من العدل، الخير من الشر

هذا ببساطة لأنه إدراك الفرق هو الفطرة اللي ربنا عز وجل أودعها فينا، وهي نفسها اللي رح ننسأل عنها يوم القيامة. حتى الأطفال بكونوا قادرين لحالهم يستوعبوا إنه الكذب خطأ والصدق صح!

أو حتى فطرتهم بترشد لهم لوجود خالق لهذا الكون، فبتلاقي الأطفال بيتقبلوا فكرة وجود إله خالق لهذا الكون، علماً إنهم ما شافوه!

لأنه معرفة الله عز وجل، وإدراك وجوده، والتمييز بين الصبح والخطأ، معرفة فطرية موجودة في داخلنا أودعها الله عز وجل، وهي مادة الاختبار والامتحان في هاي الحياة.

وعفكرة الملاحدة بفسروا إيمان الأطفال الصغار بوجود خالق للكون بأنه هذا من تأثير الآباء والأمهات.. وإنه الأطفال مضطرين لتصديقهم.. زي ما أشار زعيمهم ريتشرد دوكنز في كتابه "وهم الإله" ..

أحد المذيعين مرة بيسأله : طيب هي الأطفال الصغار بنحالكهم إنه بابا نويل شخصية حقيقية، ليه بس يكبروا بكتشفوا إنه شخصية مش حقيقية، ومع ذلك يستمر إيمانهم بوجود خالق!

فبهت الذي كفر!

ونرجع لموضوع النفس، أو نرجع لنفس الموضوع " التنتين بزيطوا " ^{٨٨}

ممكن من أعظم الأحاديث اللي عرّفت النفس الأمانة بالسوء بشكل عملي حركي مذهل، حديث النبي صلى الله عليه وسلم لما سأله "واصبه" عن البر والإثم.

فأجاب النبي صلى الله عليه وسلم :

"البر حسن الخلق، والإثم ما حاك في نفسك، وكرهت أن يطلع عليه الناس"

أي إشي بترتاح نفسياً إله، فهذا برّ وهاي نفسك المطمئنة!

أي إشي بتكره الناس يشوفوه منك، ويتحس بشعور نفور جواتك فهذه نفسك الأمانة بالسوء..

إنت مش بحاجة لحد يوضحلك هاي الحقيقة..

والإنسان على نفسه بصيره ولو ألقى معاذيره!

حلو إنك تكون عارف إنه في صراع جواتك ما بين النفس المطمئنة وما بين النفس الامارة بالسوء.. هذا الصراع ما رح ينتهي، ورح يستمر معك حتى آخر لحظة في حياتك!

صراع ما بين قيم الخير والعدل والبر وما بين قيم الشر والشهوة والظلم!

بس لازم تعرف إنه صراعاك مع نفسك مسألة يفترض فيها الحذر التام، ويفترض

فيها الموازنة والدقة، وزى ما يحكي ابن الجوزي : "رب شد اوجب استرخاء، ورب مضيق على نفسه فرت منه، فصعب عليه تلافيا"!

وزى ما يحكي أبصر مين : أي إشي بزيد عن حده، بيقلب ضده!

يعني دير بالك تتسرع، وتقرر في لحظة حماس إنك رح تعمل ورح تسوي، لأنها أيام معدودة ورح تغلبك نفسك!

ووقتها رح تشعر بإحباط ويأس إنك مش قادر عليها..

الحماس طبعا مطلوب، لكن بحذر وذكاء وسياسة ..

في كمان نقطة لازم ما تنساها ألا وهي أهداف أو وسائل النفس الأمانة بالسوء، حتى ندرك كيف نخوض فكرة الصراع معها، والجواب ببساطة :

- ترك طاعات

- اتباع شهوات

يعني نفسك الأمانة بالسوء بتحوم على شغلتين إما تغرقك في شهوات، وإما تبعدك عن طاعات، وإما التنتين معا .

في الفصول القادمة رح نتناول كيف نواجه النفس وشهواتها ورغباتها وكيف نرغمها عالى طاعات والعبادات، لكن قبل هديك المرحلة لازم نكون واعيين لطبيعة صراعنا مع النفس وأهمية الحذر والدقة في هذا الصراع، والأهم إنه الموضوع مش بيوم وليلة، ولا بقرار لحظي، الموضوع عبارة عن جهاد حتى الموت!

مبتليكم بنهر!

كان جيش ضخم..

ضخم جدا.. الآف المقاتلين بكامل قوتهم وعتادهم وجهازهم.. أنا كنت بستي إنه القرآن يدخلنا بتفاصيل المعركة... ويوضح لنا شو صار مع طالوت وجنوده.. اللي كانوا عشرات الآلاف وهم متوجهين يحاربوا جالوت.

فجأة.. سيدنا طالوت بيعطي للجيش :

{ فَلَمَّا فَصَلَ طَالُوتُ بِالْجُنُودِ قَالَ إِنَّكُمْ مُتَّبِعُونَ يَوْمَ يُخْرِجُنَا مِنْ هَذِهِ النِّهْرِ فَمَنْ شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي وَمَنْ لَمْ يَطْعَمْهُ فَإِنَّهُ مِنِّي إِلَّا مَنِ اغْتَرَفَ غُرْفَةً يَدُّهُ فَشَرِبُوا مِنْهُ إِلَّا قَلِيلًا مِّنْهُمْ }
(البقرة: ٢٤٩)

بصراحة ما فهمت ..

أو بالأحرى فهمت إنه حذرهم من نهر وحكالهم ما تشربوا منه .. ومسموح بس " غرفة " صغيرة على قد الإيد

بس شو معنى الإبتلاء بهاي اللحظة .. وهمة رايعيين على معركة .. طيب المعركة بعد ذاتها أكبر ابتلاء .. ١٩.

ممم غريب ..

برجع القرآن بعد كم آية : { فَهَزَمُوهُمْ لِإِذْنِ اللَّهِ وَكَلَّ دَاوُدُ جَالُوتَ }
(البقرة: ٢٥١) وينقل إلنا نتيجة المعركة اللي كانت مقتل جالوت وهزيمة جيشه الضخم!

وانتهت القصة ..

وقتها قمت من مكاني .. وصرت أمشي وأنا أحكي بيني وبين حالي .. جد شو دخل ما يشربوا من النهر وإنه النهر ابتلاء من الله إلهم وهم بمعركة!
يا الله!!

في اللحظة اللي أنا بستى القرآن ينقلي تفاصيل المعركة ..

راح نقلي تفاصيل معركة ثانية

وحول الصراع من صراع في أرض المعركة لصراع مع النفس ..

وينفس الوقت ربط الانتصار بالمعركة بالانتصار على النفس ..

وإنه اللي ينتصر على نفسه وشهواته وأهوائه ..

من باب أولى ينتصر على أي تحدي ثاني ..

حتى لو كان في ظاهره صعب جداً أو حتى ممكن مستحيل ..

وإنه النصر الحقيقي هو إنه تنتصر على نفسك ..



الشيطان

مرة كنت قاعد بتمشى في الحارة، صادفت على باب الدكانة مجموعة شباب كانت أعمارهم ما بين 15-18 سنة، لما قرئت عليهم غيروا قعدتهم وضبو تلفوناتهم.. ممكن لحظتها أيقنت إنهم كانوا يتفرجوا على إشي غلط! وبصراحة هذا إشي منتشر جداً بينهم، يعني ما في أي مجال للشك إنه قلة قليلة من الشباب في هذا العمر ما اتفرجوا على أشياء غلط، يعني اللي ما حضر في المدرسة بحضر بالحارة، واللي ما حضر في الحارة بحضر في البيت، إلا من رحم ربي!

إشي منهم كان دافعه الفضول في البداية، وفعلًا بعد ما أشبع فضوله توقف عن المشاهدة، إشي منهم للأسف أدمن على المشاهدة، وإشي منهم بتركها وبرجعها بتركها وبرجعها وحياته بين وبين.

كنت وقتها بفكر إنه شو الخطاب أو الأسلوب اللي ممكن يردع شباب بهذا العمر عن هاي الأشياء الغلط اللي بشوفوها، واللي للأسف رح تكون سبب في دمار حياتهم.. قرئت عليهم وكانت الدنيا ليل، سلمت عليهم وقعدت معهم، طبعًا كولا حارة وحدة أنا بعرفهم وهمة بعرفوني، بس كان الإشي غريب بالنسبة إلهم وحتى بالنسبة إلي إنه نقعد مع بعض مع فرق العمر..!

بادرت بالكلام معهم بسؤال خوفهم، فقلتلهم شو بتعرفوا عن الشيطان؟

واحد منهم قال : بسم الله! شو خطر عليك الشيطان على هالليل!

قام واحد ثاني منهم وحكى : والشيطان يوزك في سكة شمال.. يفضل يقلك..

وكلهم بصوت عالي مع بعض: اللعب يلا.. هههه..

اضحكنا كلنا وكانت مداخلة لطيفة بصراحة^{٨٨}

واحد منهم رجعنا للموضوع وحكى: الشيطان مخلوق ما بنشوفه بس هو بشوفنا،

بوسوس إننا نعمل أشياء غلط، وهدفه إنه نبعد عن ربنا..

- ميمم كلامك حلو، طيب أنا بدي أسألكم كمان سؤال.. بتتوقعوا إحنا

كمسلمين كيف يفترض نتعامل مع وساوس الشيطان إننا؟

• رد واحد منهم : إنه نحكي أعوذ بالله من الشيطان الرجيم.. وما نرد على

وساوسه ونبعد عنها!

- كلام حلو برضو.. طيب كمان سؤال وعارف إني جننتكم.. هسا لو قلتلكم إنه

فلان الفلاني ابعدوا عنه لما تشوفوه.. شو بتفهموا من كلامي؟

• إنه " نختصره " لما نشوفه، ونبعد عنه.. سهلة!

- طيب.. لو قلتلكم فلان الفلاني اعتبروه عدوكم وخصمكم أو بالأحرى

" اتخذوه " عدو لكم.. شو بتفهموا؟

• ميممم أظن نتخذه عدو يعني نحط راسنا براسه، ونحاربه ونطاوشه،

ونعمل خطط حتى نتصدى إله، وممكن كمان نترصد إله.. وهيك..

- يا سلام عليك..! طيب بتعرفوا القرآن كيف طلب منا نتعامل مع الشيطان؟

• قصيدك : { إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُفْرٌ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا } (فاطر:٦)

- والله إنكم خرافيين! يعني الشيطان ديروا بالكم تفكروا إنه المطلوب منا بس

نبعد عنه وعن وساوسه، القرآن بطلب منا نواجهه ونخطط ضده، ونترصد

إله كمان، ونواجه خططه واستراتيجياته في إغوائنا!

• طيب شو استراتيجيات الشيطان؟

- اسمعوا الموضوع طويل وبتنفس الوقت معقد وحلو.. بس شو رأيكم إنتو

لحالكم تكتشفوا أكمن استراتيجية من استراتيجياته؟ افتحوا على سورة

الاعراف من تلفوناتهم.. على آية ١٢... يلا إنت اقرأ..

• { قَالَ مَا مَنَّكَ إِلَّا تَسْجُدُ إِذْ أَمَرْتُكَ قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِنْهُ } (الأعراف: ١٢)

- استنى وقف عندك.. يلا جاوبوا؟

• ممم لما حكى "أنا" يعني الكبير.. صح؟

- آه صح.. عشان هيك ربنا حكا له في الآية اللي بعدها : {فَمَا يَكُونُ لَكَ أَنْ تَتَكَبَّرَ}

(الأعراف: ١٢) هيكم اكتشفوا أول استراتيجية وهي "الكبر" ... طيب يلا

كملوا قراءة... آية ١٧

• { ثُمَّ لَا يَنْتَهُرِينَ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَنِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ وَلَا يَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ }

(الأعراف: ١٧) ممم ممكن نحكي إنه ينسينا شكر ربنا على النعم اللي بنعمها

علينا، وينفس الوقت يواجها بخططه ووساوسه من كل مكان؟

- صح .. وهي اكتشفنا كمان وحدة من استراتيجاته! يلا اللي بعدو.. آية ٢٠

لآخر الصفحة.

{ فَوَسَّوْا لَهُمَا الشَّيْطَانُ لِيُبْدِيَ لَهُمَا مَا وُورِيَ عَنْهُمَا مِنْ سَوْءِئِهِمَا وَقَالَ مَا نَهَاكُمَا رَبُّكُمَا عَنْ

هَذِهِ الشَّجَرَةِ إِلَّا أَنْ تَكُونَا مَلَكَينِ أَوْ تَكُونَا مِنَ الْخَالِدِينَ ﴿٢٠﴾ وَقَاسَمَهُمَا إِنِّي لَكُمَا لِنَاصِحٍ

﴿٢١﴾ فَاذْنَبَا يُغْوَوْنَ فَمَا ذَاكَ الشَّجَرَةَ بَدَتْ لَهُمَا سَوْءُهَا وَطَفِقَا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِنْ وَرَقِ

الْجَنَّةِ وَنَادَاهُمَا رَبُّهُمَا أَلَمْ أَنْهَكُمَا عَنْ تِلْكَ الشَّجَرَةِ وَأَقُلْ لَكُمَا إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمَا عَدُوٌّ مُبِينٌ }

(الأعراف: ٢٠-٢١)

- يلا مين يجاوب.. وحتى أسهل عليكم معنى "ليبدي لهما ما وري عنهما من

سوءاتهما" إنه يظهر عوراتهم المستورة....!

• قام واحد منهم وحكى بشكل عفوي : يعني من استراتيجيات الشيطان إنه

يعرِّينا!!!!

- ضحكوا كلهم على طريقة كلامه .. وقتله آه كلامك صح عفكرة .. من

استراتيجياته إنه "يعرِّينا" وينزع عنا ملابسنا، لأنه كل ما نزع عنا ملابسنا

وكشف عوراتنا، كل ما نزع عنا شيء من أخلاقنا.. وكلما نزع من ملابس

أثار شهوات بينا في المجتمع!

طيب مين بقدر يستخرج كمان استراتيجية؟

• اظن إنها الكذب، لأنه هو كذب عليهم عشان ياكلوا من الشجرة، وحكا لهم

أنا إلكم من الناصحين!

- صَحَّ .. كثير مرات الشيطان بعرض عليكم ذنوب وشهوات معينة بس بسوقك إياها بشكل مغري وجذاب، فمممكن يطلب منك تحضر إشي غلط، ويحكلك مثلاً : إنت بس اكسر فضولك، أو إنه كل الناس بتحضر، أو إنه برضيك تكون أهبل بين صحابك ترفض تفرج على أشياء غلط.. وهيكا.. يا الله يا شباب والله القعدة معكم لا تمل، بس الوقت كثير اتأخر وأنا لازم أمشي.. • وين تمشي.. طيب كيف بدنا نعرف استراتيجيات الشيطان الثانية، وبنفس الوقت كيف رح نواجهه ونفشل خططه، يعني وين ممكن نلاقي الحل؟

- شوفوا شباب.. ما أظن الوقت بسمح أحكيلكم أكثر عن منظومة الشيطان وكيف نواجهها، بلكي للأيام الجاي رتبنا قعدة كل أسبوع مثلاً.. واتناقشنا مع بعض، بس إلى ذلك الحين حاب أحكيلكم إشي..

ربنا عز وجل لما خلقنا، منحنا حرية الإرادة والاختيار، يعني إنه نختر ما بين الصح والغلط، ما بين الخير والشر، وحتى نطبق حرية الإرادة لازم يتوازر قدامنا الخير والشر.. صح؟

فرينا عز وجل سمح بوجود الشيطان كممثل لمنظومة الشر في العالم، وقابلها بمنظومة الخير بممثلينها الأنبياء والرسل والملائكة والعباد الصالحين. فالإنسان في هاي الحياة حر في اختياره، إما يختار منظومة الشر والشيطان، وإما يختار منظومة الحق والإيمان!

يعني الموضوع عبارة عن صراع ما بين منظومتين.. في آية حلوة في القرآن بتحكي: { وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لِعِمِّينَ ۝١٦ تَوَرَدْنَا أَنْ نَخْلَعَهُمْ أَوْ لَنَأَخَذَهُنَّ مِنْ لَدُنَّا إِنْ كُنَّا فَاعِلِينَ ۝١٧ بَلْ نَقْذِفُ بِالْحَقِّ عَلَى الْبَاطِلِ فَيَدْمَغُهُ فَإِذَا هُوَ زَاهِقٌ وَلَكُمُ الْوَيْلُ مِمَّا تَصِفُونَ } (الانبياء: ١٦-١٨)

يعني إنه هالحياة عبارة عن صراع ما بين الحق والباطل، وأنت كمسلم دائماً لازم تسأل حالك أنا وين من حالة هالصراع...؟

وأحلى إشي إنه القرآن أوضح إلنا هالصراع، وكشف إلنا عن مخططات الشيطان واستراتيجياته، وبنفس الوقت قدملك حلول كيف تواجه وتحبط وتفشل مخططاته..

ما بدي أطول عليكم.. مثلاً بعد آية { بَدَتْ لَهُمُ مَسْئَلُهُمْ } بآكم آية.. القرآن

بقدملك البديل في مواجهة استراتيجية "العري" عند الشيطان وبيقول :

{ بَنِيَّ ءَادَمَ قَدْ أَرْزَلْنَا عَلَيْكَ لِبَاسًا يُورِي سَوَاءَ بَعْضِكُمْ وَرِدْشًا وَلِبَاسُ التَّقْوَى ذَٰلِكَ خَيْرٌ ذَٰلِكَ مِن
ءَايَتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُونَ } (الأعراف: ٣٦)

وشوفوا كيف القرآن ربط اللباس "بالتقوى" لأنه التقوى في اللباس هي الحل
ضد استراتيجية العري! وهكذا ..

الخلاصة يا شباب.. كل حدا فيكم داخل هذا الصراع، وديروا بالكم ترى
هالصراع يومي حتى إنه في كل لحظة، الشيطان مش هدفه بس يوسوس إلكم،
هدفه يوقعكم في شهوة بعد شهوة، هدفه يوقعكم في الكبر والكذب، هدفه
يشجعكم تكشفوا عورات البنات، وعنده أهداف كثيرة كلها بتصب لصالح
منظومته، وهدفه الحقيقي إنك تتحاز لمنظومته على حساب منظومة الحق!
الحرب مش سهلة.. والموضوع عنجد خطير يا شباب.. عشان هيك في الأيام
الجاي رح نتعرف أكثر وأكثر على الشيطان.. وراح نكتب خطة مواجهته مع
بعض... تمام^{٨٨}

مراجع!

ما بتتصوروا قديه انبسطوا الشباب بالكلام، ويا الله شو استهوتهم فكرة الصراع
والمعركة مع الشيطان، كانت فكرة اكتشاف استراتيجيات الشيطان والمحاولة لتفاديها
من الأفكار الملفتة إلهم، وكان التحدي الحقيقي إلهم هو رسم استراتيجياتهم الخاصة
في مواجهة استراتيجيات الشيطان، ولحد الآن بترن بذاني كلمة واحد منهم :

أنا رح أضحى في سبيل منظومة الحق!

بصراحة فكرة "الصراع" من الأشياء اللي بعتقد إنها كفيفة في تغير نظرة الناس
والشباب لصراعهم مع شهواتهم!

إحنا كلنا بتستهوننا فكرة المعارك والصراعات والحروب، كلنا بنحب صورة
الفارس على حصانه وهو رافع سيفه في مواجهة خصومه وأعدائه، كلنا بنحب
الأفلام اللي بتحكي عن بطل مات وهو بحارب ببسالة وشجاعة حتى آخر رفق،

وممكن كلنا اتمينا في لحظة من اللحظات إنه لو كنا محل هالفارس الشجاع!
بس بنفس الوقت، كلنا بننسى إنه إحنا في صراع يومي مع شهواتنا ورغباتنا
وأهوائنا والشیطان!

وكثير من الأحيان هالصراع بكون أصعب من صراع الفارس مع أعدائه...
صدقوني أصعب.. ومش سهل الإنسان يتجاوزه ويتخطاه.. الموضوع حقيقية
عبارة عن صراع وحروب مستمرة، ومعارك كثر وفرا
ويوم لك ويوم عليك... والحرب سجال!

تعاملك مع شهواتك بمنطق "الصراع" رح يساعدك كثير في الحل، لإنه الصراع
يفرض عليك الوعي والتخطيط والحنر والتركيز وإعداد العدة، وطلب المعونة
من ربنا في كل لحظة!

وحبيب أحكيلكم زي ما حكيت للشباب.. إنه موضوع الشيطان طويل ومعقد،
وبالتالي رح أحكي في الصفحات القادمة بالشكل اللي بفيد موضوعنا " الشهوة "
وممكن نعرض بشكل بسيط على أشياء أخرى من باب إثراء الفكرة في عقولكم...

الشیطان.. مرة أخرى!

طبعا أعوذ بالله تاخذوا عني فكرة إني من جماعة " نظرية المؤامرة " وإني قاعد
بثبت إلكم مؤامرات الشيطان بشكل متكلف ولا إله خص في الدنيا..

يعني ممكن تعتبروني من جماعة " واقع المؤامرة " لإنه النظرية تجاوزناها من
زمان^{٨٨}

الفكرة إنه الطرح رح يكون مبني على آيات القرآن الكريم والأحاديث الصحيحة،
وما في أي مجال للاجتهاد الشخصي أصلاً، كل ما أقصده تبسيط المفاهيم إلكم
وعرضها بشكل سلس ومبسط حتى تفيد القضية اللي بنحاول نعالجها^{٨٨}

شوفوا.. بديكم تعرفوا أهمية أي قضية بتخطر في بالك، اعرضوها على القرآن،
وشوفوا ما مدى تناول القرآن لهاي القضية حتى تعرفوا أهميتها..

من القضايا المهمة والمركزية في القرآن الكريم " الشيطان وبني اسرائيل " عشان هيك أي خطاب ديني يخلو من التركيز والتأكيد على خطر هالعدوين يكون خطاب فيه إن...!

لكن مشكلتنا في التعامل مع مسألة "الشيطان " إنها مسأله "غيبية " يعني إنها بحاجة إلى إيمان قوي في قلب المؤمن حتى يدرك أهميتها وخطورتها .

وللأسف لأنه إحنا في عصر المادة، وفي عصر I believe it when i see it صار إيماننا ضعيف في الأمور الغيبية، وبالتالي ما أسهل إنه نتجر وراء الشيطان ومنظومته دون أي وعي يذكر!

وسبحان الله ما رح يكمل إيمان الإنسان، حتى يدرك انواع كيد الشيطان واستراتيجياته، وحتى يتقن فنون التملص من إغراءاته، ويعرف كيف يواجهه.. راح نستفيد في هذا الجزء من كتابين :

- البيان في مداخل الشيطان - عبد الحميد البلالي.

- وتستمر المعركة - خالد أبو شادي

قمتي وقمتكم باهتمام!

أنا كنت بيوم من الأيام "عَدَم"

ما كنت أسمع ولا كنت أشوف ولا كنت "إشي"

مش أنا بس..حتى الكون كله كان "عَدَم"

برحمة " الله " أصدر أمر للعدم..كُنْ

العدم يعني أنا والكون وكل إشي.. سمعنا أمر "ربنا " علمًا إنه ما بنسمع لأنه إحنا عدم

بس مشئية ربنا خلقتنا نسمع فصبرنا " وجود" ...

انخلق الكون، وأنا انخلقت معه وكنت ذرة في ظهر أبوي آدم عليه السلام

وقتھا سألنا ربنا "ألست بربكم" ١٥... حكينا "بلى"

{وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَى أَنْفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا } (الأعراف: ١٧٢)

ربنا جعل الملائكة تسجد لأبوي آدم.. تكريماً إله كَخَلَق من مخلوقات الله، وككائن يمتلك حرية إرادة واختيار على عكس الملائكة؛ كائنات مأمورة..!

بس وقتھا إبليس تكبرَ وما رضي يسجد لأبوي!

وقتھا عرفت من "الله" اللي خلقني و تفضل علي وأوجدني بعد ما كنت "عدم"!

ووقتھا عرفت من الملائكة الي بتحب إلي الخير وسجدت لأبوي..

وعرفت من عدوي اللي تكبر على أبوي وما رضي يسجد إله!

إبليس وقتھا توعد، وحكى إنه رح يفويني، ورح يضلني، ورح ينسيني من الي خلقني وتفضل علي!

مممكن إذا ما قدر ينسيني رح يشغلني عن الي خلقني! بأي طريقة وأي شكل.

دخلوا إمي وأبوي آدم وحواء "عالجنة، ودخلت معهم..

الجنة كتبيبير حلوة.. بس أنا لساتني ذرة، وكنت بستسى اللحظة اللي أتحوّل فيها من ذرة لإنسان زي أبوي وامي.

إبليس وسوس لأبوي وامي وأغواهم.. ونسأهم.. فأكلوا من الشجرة!

ممممم أبوي ندم على غلطه، وهون أنا صفتت وقارنت بين أبوي وبين إبليس إنه:

أبوي آدم غلط + تاب = قُبل

إبليس غلط + تكبر = لُعن

وقتھا أدركت رحمة ربنا، وإنه الكل بفلط بس العبرة كيف رح نتعامل مع هذا الفلط؟

بصراحة كنت مبسوط لأنه أبوي آدم ربنا تاب عليه.. وبنفس الوقت كنت مبسوط إنه غلطة أبوي رح تكون السبب في وجودي على هاي الحياة، ككائن عنده حرية إرادة واختيار!

بعدها نزلنا على الأرض.. صحيح مش حلوة زي الجنة.. أصلاً فش مقارنة..
بس أنا كنت مبسوط لأنه أنا رح أكون خليفة الله بهذا المكان..

بعدها انقطع الاتصال و صار كل إشي ظلام..

بعد ملايين السنوات نفخ الله من روحه في الخلايا والدم فحسيت بحركة، بس
المكان كان ظلام، وأنا متكوّر على حالي، تحولت لخلية عجيبة بتقسم لملايين
الخلايا بتصنع المخ، وملايين الخلايا بتصنع العظام، وملايين الخلايا بتصنع
شبكة الأعصاب، وبلايين الخلايا التي بتصنع بقية الجسد، والغريب إنه كل
خلية كانت تعرف طريقها! علماً إنه الدنيا كانت كثير ظلام، بس رحمة ربنا
كشفت هالظلام وشّفت النور أخيراً!

أحلى إشي لما أدنوا في أذاني.. رجعوني لملايين السنين لما ربنا طّلّعني من العدم
لوجود وأسجد الملائكة إلي وخلاني خليفة في الأرض..

طبعاً كان نفسي أكبر بسرعة حتى أبلّش أمارس دوري كخليفة لربنا في الأرض...
أوووه هسا كبرت و الحياة شوية صعبة! وكثير مرات بنسى وعد إبليس إنه رح
يفويني.. وللأسف كثير مرات بنجر وراء..

بس برجع بتذكر وبستغفر.. والله بيرحميني زي ما رحميني في كل مراحل حياتي
من ملايين السنين

ومع كل أغلاطي وهفواتي وزلاتي وإنه كثير مرات ما بكون على قدر المسؤولية
اللي طلبها مني

بس هو بيرحميني، ويكرمني، ويعطيني، ويبحبني، ويبستر علي، وفي كل ليلة
بنادي علي

استغفرنني عشان أغفرك ..

عندك حاجة أقضيلك إياها ..

بدك توبة؟ عشان أتوب عليك ..

يا رب.. أنا آسف على كل إشي...!

تفاميل خطة الشيطان واستراتيجياته!

الكبر :

يقول النبي صلى الله عليه وسلم : (الكبر بطر الحق وغمط الناس) " مسلم والترمذي "

وبطر الحق يعني : رده وعدم الإذعان له .

وغمط الناس : ازدراؤهم وانتقاص أقدارهم وحقوقهم .

وهذا اللي كان حاضر في قصة إبليس لما رفض السجود لآدم عليه السلام .

وعفكرة الكبر " شهوة " !

بعرف إنه معظم اللي أقبلوا على الكتاب في بالهم شهوات أخرى، وأنا أكيد مش في صدد الحديث عن شهوة الكبر، بس حبيت أشير إنه في بعض الاحيان ممكن نصادف ناس يستمتعوا ويستلذوا في التقليل من شأن الآخرين!

وإذا في نقطة لازم أنبهك عليها، إنه دير بالك من نظرة الكبر.. دير بالك جدًا!

واعرف إنه نظرة كبر وحدة ممكن عند ربنا أكثر من شهوتك اللي بتعتقد إنها السبب في بعدك عن ربنا!

واللي بتعتقد إنه بخلصك منها يعني إنت هيك صرت المسلم الكامل!

الكبر مصيبة يا ناس.. دير بالك في يوم من الأيام تنظر لحدا نظرة احتقار وازدراء ..

دير بالك تستخف بطالب معك عشانه بدوام عالجامعة بنفس الجاكيته!

دير بالك تتأفف في حال صادفت واحد مسكين أو محتاج..

دير بالك إذا ربنا اعطاك ورزقك تشوف حالك على الناس..

دير بالك من كلمة أنا على لسانك..

ودير بالك من عبارة : إنت عارف مع مين بتحكي ١٤

والله هاي الأشياء بتورث النار!

ولا يدخل الجنة من كان في قلبه مثال ذرة من كبر..1٠

وآه صبح.. أنا حاب أعرف مع مين يحكي ١٥

العجلة :

مممكن حدا يحكي كيف ؟ وشو دخلها؟

وهون أنا بدوري بحكيك طول بالك شوي، محنا شو جايين نعمل..

في حديث عن النبي صلى الله عليه وسلم : (التأني من الله والعجلة من الشيطان)

وهون التأني مش معناه البطء والتسويق، هون معناه النظرة الفاحصة البعيدة

اللي بتورجيك مقدمات كل فعل رح تقبل عليه ونتأجه!

بعيـث إنك ما تتسرع بإنفاذه وتدرس عواقبه بشكل جيد ومنيح!

أما العجلة فهي : قصور النظر وسقوط الهمة عن التعلق بالغايات البعيدة العالية!

ما عمرك لاحظت أثناء وقوعك في شهوة ما، إنه الشيطان ما بيسمحك تفكر

بعواقبها..1٠

ما عمرك حسيت حالك منقاد للشهوة كأنك فاقد للوعي، ومش عارف إنت وين رايح!

طيب مش إنت في كل مرة شهوتك بتغلبك فيها بتشعر بتأنيب الضمير!

ليه شعورك بتأنيب الضمير ما بخطر في بالك قبل ما توقع بالشهوة..1٥

ليه حياتك صارت مش مربوطة لا بهدف ولا بغاية ولا بطموح، وكل همك كيف

تمضي يومك بس..

ليه مش قاعد بتفكر في عواقب أغلاطك وشهواتك وكل همك تشبع لذة لحظية

رح يتبعها ندم ونكد وإحباط واكتئاب!

طيب ليه ما بتعطي حالك فرصة تفكر في المستقبل المشرق أمامك في حال

تخلصت من شهواتك!

صدقني إنها لحظة ثاني صادقة، كفيـلة تحقق تغيير جذري في حياتك!

{إِنَّهُمْ يَرَوْنَهُ بَعِيدًا ۖ وَرَأَيْنَهُ قَرِيبًا} (المارج: ٦-٧)

يقول تعالى: {وَمَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَتَلْبِيسًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ كَمَثَلِ جَنَّتُمْ بِرَبْوَةٍ أَصَابَهَا وَابِلٌ فَثَانَتْ أَكْلَهَا ضِعْفَيْنِ فَإِنْ لَمْ يُصِبْهَا وَابِلٌ فَطُلَّ وَاللَّهُ يَمَّا تَمْلِكُونَ بَصِيرٌ ﴿٢٦٥﴾ أَوَدُّ أَحَدُكُمْ أَنْ تَكُونَ لَهُ جَنَّةٌ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ لَهُ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَأَصَابَهُ الْكِبَرُ وَلَهُ ذُرِّيَّةٌ ضِعْفًا فَأَصَابَهَا إِعْصَارٌ فِيهِ نَارٌ فَاحْتَرَقَتْ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ { (البقرة: ٢٦٥-٢٦٦)

قال عمر رضي الله عنه يوما لأصحاب النبي صلى الله عليه وسلم : فيم ترون هذه الآية نزلت؟

قالوا: الله أعلم. فغضب عمر وقال : قولوا نعلم أو لا نعلم، فقال ابن عباس في نفسي منها شيء يا أمير المؤمنين فقال عمر : قل يا ابن عباس : لعمل رجل عمل بطاعة الله ثم جاءه الشيطان فعمل بالمعاصي حتى أحرق عمله .

يعتقد إنه أي مسلم مرق في شعور القرب من ربنا!

يا الله ما أجمله من شعور لما تحس إنك قريب من ربنا، يا الله ما أحلى شعور إنه قلبك يكون حاضر لما تصلي أو تقرأ قرآن، يا الله ليالي رمضان ما أحلاها، دموع التوبة بعد غلط عملناه.. سجدة الندم بين أيدي ربنا في آخر الليل، صدقة اتصدقته بينك وبين ربنا ..

كلها أشياء كانت كفيلة إنك تشعر نفسك في الجنة وإنك لساتك عالارض!

القرب من ربنا عبارة عن جنة في داخلك، بتستشعرها وبتحس فيها كل ما كانت علاقتك مع ربنا أقوى وأقوى!

بس للأسف الشيطان هدفه يحرق الجنة اللي في صدرك!

هدفه يحرق أي طاعة بينك وبينك الله ..

هدفه يحرق أي حب بينك وبين ربنا ..

هدفه يحول هالجنة لجحيم.. وهدفه يحولك من عز الطاعة، لذل الشهوة والمعصية! عشان هيك.. وإلى حين لحظة النصر.. يا ريت نخمد كل الحرائق اللي أشعلها الشيطان بينا وبين ربنا، ونبدأ من جديد.. يا ريت والله!

لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ -لَا تَنِيَهُمْ- وَلَا تَجِدَ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ!:

{ قَالَ فِيمَا أُغْوِيَنِي لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ } (الأعراف: ١٦)

بالمعنى العامي يعني " هيني قاعدلكم "، هيني مترصد إلكم، هيني مستتيكم "عالنقرة"

وبمضي الشيطان بنفس الأسلوب في سرد خطته، وبنفس الإصرار ويبحكي:

{ ثُمَّ لَا يَتَّبِعُهُمُ بَينَ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَنِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ } (الأعراف: ١٧)

يعني رح يترصدك من كل مكان، إذا ما أجاك من باب الشهوة بيحكك من باب الشهوة! وإذا ما أجاك من باب المعصية بيحكك من باب الطاعة!

النقطة المهمة هون: إنه دير بالك تفكر إنه صراعاك مع الشيطان متعلق فقط في موضوع الشهوة، يعني إذا تجاوزت موضوع الشهوة يعني تجاوزت صراعاك مع الشيطان!

مممكن إحنا هدفنا التركيز على فكرة الصراع من خلال الشهوة، لكن ديروا بالكم تفكروا إنه الصراع يقتصر فقط على صراعنا مع شهواتنا.

الصراع رح يستمر حتى آخر نفس في حياتك!

الصراع رح يكون إله أشكال متعددة ومعارك مختلفة!

الصراع بيبدأ من إنك ترمي علية البيبسي عالارض لعند إنك تقتل نفس بريئة! يقول النبي صلى الله عليه وسلم: (إن الشيطان قعد لابن آدم بطرق فقعد له بطريق الإسلام فقال: أتسلم وتترك دينك ودين آبائك فقصاه وأسلم ثم قعد له بطريق الهجرة فقال أتهاجر؟ أتدع أرضك وسماؤك؟ فقصاه وهاجر ثم قعد له بطريق الجهاد فقال أجاهد وهو تلف النفس والمال فتقاتل فتقتل؟، فقصاه فجاهد...!)

النقطة الأهم.. إنه الشيطان بثبت نجاح خطته عليك في موضوع "لأَقْعُدَنَّ لَهُمْ..
لَأَتَبَيَّنَّهُمْ"

من خلال "وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ ۝"

فدير بالك!

واحكي يا رب.. مع كل تقصيري وذنوبي وشهواتي.. شكرًا على كل شيء! شكرًا
يا رب..

لَأَزِيَنَّ لَهُمْ - لَأُغْوِيَنَّهُمْ:

{ قَالَ رَبِّ يَا أَغْوِيَنِي لِأَزِيَنَّ لَهُمْ فِي الْأَرْضِ وَلَا تُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ } (الحجر: ٣٩) يعني
الخطوة عبارة عن تزيين ثم إغواء!

والتزيين من أبرز وسائل الشيطان واستراتيجياته، والغاية منها "الإغواء"
مرة كنت قاعد مع نفس الشباب اللي حكيتكم عنهم في أول الفصل، كنت
بحكيلهم كيف إنه الشيطان بزين إلنا شغلات لو فكرنا فيها بوعينا رح نكتشف
إنها أشياء قذرة ومخالفة لفطرتنا السليمة والسوية!

وقتلهم مثلاً.. كلنا بنعرف إنه الأفلام الإباحية غلط، وإشي سيء وقذر، وبتخرب
عقولنا، ولو سألت كل حدا فيكم رح يحكي لي قديه إنها إشي سيء وبيع!
بس مع ذلك بنوقع فيها!

لإنه الشيطان مع قباحتها بزينها إلنا، بعجة إنه إشي نتنفس من خلاله، أو
بعجة إنه يكون الواحد عنده علم بهيك أشياء وما يكون جاهل، أو بعجة إنه
الكل بحضرها فعادي، أو أو أو..

هذا طبعاً غير لما يزينك فكرة الدخان، أو فكرة الغيبة والنميمة!
ما عمركم لاحظتوا إنه من أجمل القعدات اللي ممكن يقعدها الإنسان قعدة
يكون فيها حكي على شخص وكشف لبعض من أسرارهم!

ما بتشوفوا كمية التركيز والإنبهار في القعدة؟

ما بتلاحظوا إنه الكل وقتها بحط التلفون حتى يسمع، على غير العادة في أي موضوع ثاني؟

حتى لدرجة ممكن يزين إلك عبادة لربنا مخالفة للشرع والدين، ويقنعك إنها وسيلة تتقرب فيها لربنا!

اسمعوا.. رح يزين كل إشي.. كل إشي - حرفيًا!

وعفكرة بنفس القعدة كان واحد من الشباب القاعدين مبين عليه الوحيد فيهم ما حضر إشي غلط.. علمًا إنه أكبر من عدد لا بأس به من الشباب اللي قاعدين.. كان هالشب أثناء الكلام لما كنا نحكي عن أشياء بزيئها الشيطان علمًا إنها "مقرفة" في ذاتها..

كان يحكي بشكل عفوي : يعمممممع!

علمًا إنه الشباب اللي معه كان الإشي بالنسبة إلهم : وaaaaاوووووو!

يا الله كيف الإنسان لما يتربى على هاي القيم والمعاني ، بتتشكل عنده مقاييس الصبح والخطأ في وقت مبكر، حلو إنه يدخل في مرحلة المراهقة بوعي وإدراك تام لخطورة المرحلة!

حلو إنه يستشعر خطر الإشي قبل ما يقبل عليه، مش أستاه ليوقع في الغلط بعدين أصير أحاول أساعده كيف يتخلص منه .

ينزع عنهما لباسهما!

يا الله خطاب الرحمة القرآني في هاي الآية :

{ يَنْبَغِي لآدَمَ لَا يَقْنَنَنَّكُمُ الشَّيْطَانُ كَمَا أَخْرَجَ أَبَوَيْكُم مِّنَ الْجَنَّةِ يَنزِعُ عَنْهُمَا لِبَاسَهُمَا سَوْآتَهُمَا } (الأعراف: ٢٧)

وأظن إنه هاي الخطه من أكثر الخطط وضوحًا للناس، وسبب معظم المصائب والشهوات اللي بنواجهها.

يا الله ها الخطه شو دمرت شباب!

شباب عندهم طاقة وهمّة وحب لأمتهم لكنهم وقعوا في شباك "العري" واستسلموا استسلام تام لهاي الخطة الشيطانية.

لكن بنرجع بذاكركم، الموضوع صراع حتى الموت، وربنا يقدرنا نفشل هالمخطط ونتبنى مخطط بديل، والله وليّ التوفيق.

خطوات الشيطان :

{ بِأَيِّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ } (النور: ٢١)

لازم تكون مدرك وواعي لفكرة خطوات الشيطان!

يعني إنه الشيطان يرسم إلك مجموعة خطط متتالية الهدف منها إيصالك في النهاية للهاوية والانحياز لمنظومته على حساب منظومة الحق.

ليه حكيتلك إنه الموضوع يستلزم وعي منك؟

لإنه الشيطان رح يبدأ معك بخطوات صغيرة جداً، خطوات ممكن تكون صغيرة لدرجة إنك صعب تحكي عنها حرام! أو حتى ممكن تكون تحت دائرة الخلاف. بمشي معك نتفة نتفة ، وحبّة حبّة!

يعني الشيطان مش غبي لدرجة يجيك فجأة يقلك يلا اسرق، أو يلا ازني، الموضوع بيدأ بإنك تستسهل أشياء جداً صغيرة ومن خلالها يجرك للأكبر فالأكبر. الحلو في القرآن إنه بتناول منظومة الشيطان والباطل من جميع جهاتها، فزي ما حذرك من اتباع خطوات الشيطان، حذرك من اتباع كلما هو مُوصِل لمنظومة الباطل! على سبيل المثال :

- اتباع الهوى: { وَمَنْ أَضَلُّ مِمَّنِ اتَّبَعَ هَوَاهُ } (القصص: ٥٠)

- اتباع سبيل المفسدين: { وَلَا تَتَّبِعْ سَبِيلَ الْمُفْسِدِينَ } (الأعراف: ١٤٢)

- اتباع الشهوات: { هَلْ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ فَسَوْفَ يَلْقَوْنَ غَيًّا } (مريم: ٥٩)

- اتباع السبل: { وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيلِهِ } (الأنعام: ١٥٣)

- اتباع الظن: { إِنْ تَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ } (الأنعام: ١٤٨)

- اتباع الآباء: { وَإِذَا قِيلَ لَهُمُ اتَّبِعُوا مَا أَنْزَلَ اللَّهُ قَالُوا بَلْ نَتَّبِعُ مَا أَلْفَيْنَا عَلَيْهِمْ آبَاءَنَا } (البقرة: ١٧٠)

تبذير!

{ إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا } (الإسراء: ٢٧)

ممکن أول ما يخطر في بالنا لما نسمع كلمة تبذير موضوع المصارى، وإنفاقها فوق الحد المعقول!

لكن الإسلام بصحيح إلنا مفهوم التبذير وبحكيلا إنه الإنسان لو أنفق كل ماله في سبيل الحق لا يعتبر من المبذرين!

الأجمل بصراحة إنه الإسلام ذكر إلنا نماذج ثانية لفكرة التبذير غير المال والمصارى، وذكر نموذج تبذير "الوقت" ونموذج تبذير "الصحة"!

ويا الله هالشهوات قد ما بتصرف من أوقاتنا وصحتنا!

ويا ليت قومي يعلمون..

الإستحواذ!

قد يش وقعها مخيف كلمة الإستحواذ!

{ اسْتَعِذْ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنْسَهُمْ ذَكَرَ اللَّهُ } (المجادلة: ١٩)

صدقني الشيطان ما رح يكتفي إنه يوقعك في شهوة بس!

هو راسم لبعيد كثير شغلات، صدقني ما رح يتركك إلا لما يستحوذ عليك تمامًا، ويملك كل عقلك وتفكيرك، ويخلي الشهوة تستعبدك، والأهم ينسيك ذكر الله!

غرس اليأس!

شفت اللحظة الي صرت تحكي فيها " أنا خلص ما في أمل مني " ... " أنا ربنا ما رح يفرلني "!

شفت لما صرت تحكي : مستحيل في حل لشهواتي.

لما صرت تعاتب حالك : إنه ليه كل مرة بتحكي آخر مرة بس بترجع!
في هديك اللحظات بكون الشيطان قطع شوط مرتب معك؛ مرحلة اليأس من
المراحل المهمة والحساسة للشيطان في صراعه معنا، فدير بالك!

الاستفزاز :

ممکن من أكثر الآيات اللي بتوضح فكرة الصراع -حرفيًا- آية :

{ وَأَسْتَفْزِزُ مَنَ اسْتَطَعَتْ مِنْهُمْ يَصْوِتُكَ وَأَجْلِبَ عَلَيْهِمْ بِخَيْلِكَ وَرَجِلِكَ وَشَارِكُكُمْ فِي
الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ وَعَدْتُهُمْ وَمَا يَعِدُهُمُ الشَّيْطَانُ إِلَّا غُرُورًا } . (الإسراء:٦١)

يقول صاحب الظلال :

هو تجسيم لوسائل الغواية والإحاطة والاستيلاء على القلوب والمشاعر والعقول
فهو المعركة الصاخبة تستخدم فيها الأصوات والخييل والرجال على طريقة
المعارك والمبارزات يرسل فيها الصوت فينزع الخصوم ويخرجهم من مراكزهم
الحصينة أو يستدرجهم للنفخ المنسوب والمكيدة المدبرة فإذا استدرجوا إلى
العراء أخذتهم الخيل وأحاطت بهم الرجال!

الاحتناك :

{ قَالَ أَرَأَيْتَ هَذَا الَّذِي كَرَّمْتَ عَلَيَّ لَئِنْ أَحْرَنْتَنِي إِلَى يَوْمِ الْقِيَمَةِ لَأُحْنِكَ ذُرِّيَّتَهُ
إِلَّا قَلِيلًا } (الإسراء:٦٢)

والاحتناك : وضع الراكب اللجام في خنك الفرس ليركبه ويسيره!

يعني رح يقودنا للمعاصي والمهالك مثل ما الإنسان بقود الدابة!

شوفوا قمة التسلُّط والخطرة والثقة بالنفس اللي بتكلم فيها الشيطان..
والمستهدف إنت!



صفات الشيطان!

حتى يكتمل تصورنا اتجاه منظومة الشيطان لازم نتعرف على أهم صفات الشيطان، هاي الصفات رح تغير نظرتك لكثير شغلات، وأظن إنها رح تمنحك الثقة في قادم المعارك.. لا! اكيد رح تمنحك الثقة!

الضعف :

{ فَتَبَيَّنُوا أَوْلِيَاءَ الشَّيْطَانِ إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا } (النساء: ٧٦)

شفت كل هالخطوط والكلام والإستراتيجيات والوعيد والترصد والخ ، كله ضعيف ما دامك مؤمن بالله عز وجل، ومستشعر مراقبته في كل تفاصيل يومك وحياتك .

كيد الشيطان صح ضعيف، لكنه ضعفه يعتمد على قوتك مع الله!

كلما قويت علاقتك مع ربنا، ضعف كيد الشيطان.

وكلما ضعفت، قوي كيد الشيطان!

فالموضوع عندك و انت بتقرر

الكذب:

دائمًا بخطر في بالي وعود الشيطان في القرآن الكريم. يا جماعة الخير الشيطان يوعد بكل قلب قوي، الشيطان ما عنده خط أحمر في الموضوع، ممكن يعشمك في كثير شغللات وهو بيضحك عليك، ممكن يوعدك إنه خلص اعمل هالشغلة بس مرة وحدة بعدين توب!

ممكن يوعدك إنه في المستقبل أكيد رح تتخلص من شهواتك، فحاليًا عادي لو وقعت شوية!

راح يوعدك إنه شهوتك رح توقف عند هذا الحد، وما رح تتجاوزها لأشياء ثانية.. وراح يوعدك أشياء كثيرة

{ وَمَا يَعِدُهُمُ الشَّيْطَانُ إِلَّا غُرُورًا } (النساء: ١٢٠)

إنه يراكم :

{ إِنَّمَا يَرِيكُمْ هُودٍ وَقَبِيلُهُ مِنْ حَيْثُ لَا تَرَوْنَهُمْ } (الأعراف: ٢٧)

ممكن من أصعب الشغللات في هذا الصراع إنك بتواجه عدو غير مادي! وهاي النقطة ممكن تعتبر من نقاط القوة للشيطان علينا..

بس بتعرفوا في آية خطرت في بالي :

{ إِنَّكَ الْآيَةُ اتَّقُوا إِذَا مَسَّهُمْ طَلَيْفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ } (الأعراف: ٢٠١)

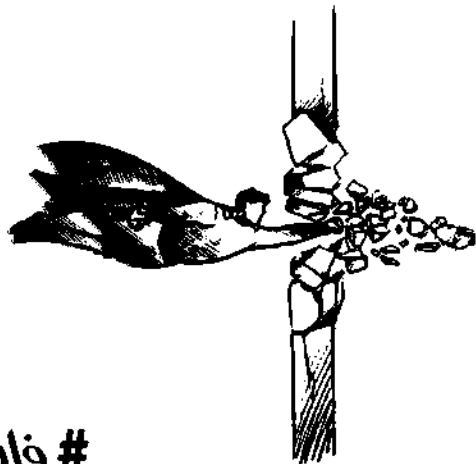
كلمة مبصرون خلتي أصفن فيها مدة..

إنه ليه كلمة مبصرون؟

يا الله، فكرة التذكر كفيلة إنه ربنا عز وجل يخليك تبصر!

يخليك تبصر خطته واستراتيجياته ووسائله والأعبيه ، يخليك تبصرها كأنك شايفها قدامك رأي العين!

بس العبرة إنك تتذكر ربنا أول ما يتعرضلك الشيطان، وهذا كفيلا إنه يخليك تبصره و تشوفه!



فاتخذوه عدوا!!

يقول ابن القيم : "والأمر باتخاذ عدوًا تنبيه على استفراغ الوسع في محاربه ومجاهدته كأنه عدو لا يفتر ولا يقصر عن محاربة العبد على عدد الأنفاس". ويمكن هذا بحتم علينا تراجع قائمة أعدائنا، ونعدل عليها، كما يقول حاتم الأصم : "رأيت كل الناس لهم عدو، فقلت : انظر من عدوي. فأما من اغتابني فليس عدوي، وأما من أخذ مني شيئاً فليس عدوي، ولكن عدوي الذي إذا كنت في طاعة الله أمرني بمعصيته، فرأيت ذلك إبليس وجنوده، فاتخذتهم عدوًا، فوضعت الحرب بيني وبينهم، ووترت قوسي، ووصلت سهمي، فلا ادعه يقربني". حتى إنه القرآن للتأكيد على فكرة اتخاذنا للشيطان كعدو، بنبه علينا من فكرة اتخاذ الشيطان كصديق، زي ما بتقول الآية :

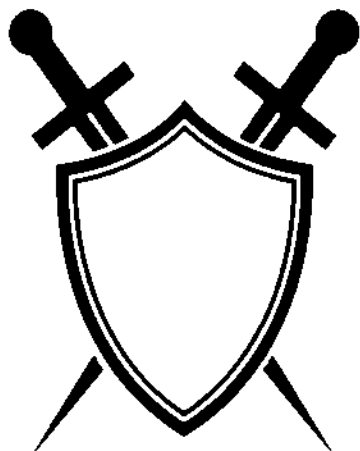
{ يَأْتِيهِ إِخْوَةٌ أَخَافُ أَنْ يَمْسَكَ عَذَابٌ مِنَ الرَّحْمَنِ فَتَكُونَ لِلشَّيْطَانِ وَلِيًّا } (مريم: ٤٥)

وبنفس الوقت يحذرننا من فكرة اتباع منظومته وحزبه، وهذا الهدف الحقيقي اللي بطمح إله أصلاً :

{ أُولَئِكَ يَرْزُبُ الشَّيْطَانُ إِلَّا إِنْ هَزَبَ الشَّيْطَانُ مُمُ الْمُتَّبِعِينَ } (المجادلة: ١٨)

ويا الله هالعتاب والتحذير من ربنا إلنا :

{ وَإِذْ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ فَسَجَدُوا إِلَّا إِبْلِيسَ كَانَ مِنَ الْجِنِّ فَفَسَقَ عَنْ أَمْرِ رَبِّهِ أَفَسَتَحْذَرُونَ، وَذَرَيْتَهُ أُولَئِكَ مِنْ دُونِ وَهُمْ لَكُمْ عِدُوٌّ يُبْسُ لِلظَّالِمِينَ بَدَلًا } (الكهف: ٥٠)



معركة - دقيبا - !

وهون ممكن حدا يسأل أو يحكي كأنه في مبالغة في فكرة الصراع مع الشيطان؟
بصراحة لأ.. بالعكس أنا حتى مختصر كثير.. ورح أشير إلك سريعاً لبعض الآيات
والأحاديث اللي تعاملت مع فكرة الصراع باعتباره " معركة " بالمعنى الحرفي..

الحصار :

آية : { قَالَ فِيمَا أَعُوذُنِي لِأَقْدُنَّ لَكُمْ مِنْكُمْ صَرْطُكَ الْمُسْتَقِيمَ ۝ (١٦) ثُمَّ لَا يَنْتَهُرُ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ
وَعَنْ أَيْمَنِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ وَلَا يَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ } (الأعراف: ١٦-١٧)

آية بتحكي عن فكرة " الحصار " ونقطة قوتنا في هذا الحصار الزماني والمكاني،
قول قتاد : "أتاك الشيطان يا ابن آدم من كل وجه غير أنه لم يأتك من فوقك.
لم يستطع أن يحول بينك وبين الله!"

سهام :

جاء في وصف النظرة أنها : "سهم مسموم من سهام إبليس".
وهون التعبير بسهم بصراحة تعبير مخيف.. كيف إنه أحياناً نظرة وشهوة ما
ممكن تصيب سهم في قلبك!

ممكن تتفادى السهم الأول وممكن الثاني يجرحك بس الثالث ممكن يصيبك في مقتل!
فإذا تدرع الإنسان بدرع التقوى والخوف من الجليل تكسرت كل سهام الشيطان
على أعتابه!

رايات :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (ما من خارج يخرج إلا بياحه رايتان راية بيد ملك وراية بيد شيطان، فإن خرج لما يحب الله عز وجل اتبعه الملك برايته، فلم يزل تحت راية الملك حتى يرجع إلى بيته، وإن خرج لما يسخط الله اتبعه الشيطان برايته فلم يزل تحت راية الشيطان حتى يرجع إلى بيته .

وفكرة الراية هون إشارة لاحتدام القتال في المعركة، وبنفس الوقت رمز للإنتصار، وفيها فكرة التوجيه والقيادة..)

ونقطة قوتنا بإذن الله في راية الملائكة راية منظومة الحق ٨٨

الشُّرك :

في الحديث الصحيح أن أبا بكر الصديق سأل النبي صلى الله عليه وسلم أن يعلمه دعاء : فقال صلى الله عليه وسلم :

(يا أبا بكر.. قل اللهم فاطر السموات والأرض عالم الغيب والشهادة، لا إله إلا أنت، رب كل شيء ومليكه، أعوذ بك من شر نفسي، ومن شر الشيطان وشركه، وأن أقترف على نفسي سوءًا أو أجره لمسلم).

شُرْكَه من الشَّرْكَ : يعني ما يصاد به السمك والطير، يعني ممكن نحكي شبكة اصطيداء وفي رواية : شِرْكَه.. يعني إنه يدوعنا للشرك بالله..

الجنود :

إذا أصبح إبليس بثَّ جنوده فيقول : من أضل اليوم مسلماً ألبسته التاج.

الأسر :

{ اسْتَحْذَرُوا عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانَ فَأَنسَهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ } (المجادلة: ١٩)

يقول ابن القيم : "العاصي دائماً في أسر شيطانه، وسجن شهوته، وفيود هواه، فهو أسير مسجون مقيد، ولا أسير أسوء حالاً من أسير أسره أعدى عدوه (ولا سجن أضيق من سجن الهوى، ولا قيد أصعب من قيد الشهوة، فكيف يسير إلى الله والدار الآخرة قلب مأسور مسجون مقيد ٩٩



راية بيضاء

فى غارة الشيطان على دولة القلب.

سلط عليها سلطان الطبع والعادة ليقهر سلطان الايمان..

فكان له ما أراد!

وتولى إبليس بنفسه حكم مملكة القلب ونشر فيها جند الشهوات

ورمى قلاعها الحصينة بمنجنيق الأهواء مستهدفاً نقاط ضعفها :

طول الأمل.. حب العاجلة.. استبطاء الوعد..

ثم أغلق بوابة اليقظة..

وأقام فى الحراسة على هذه البوابة بواب الغفلة..

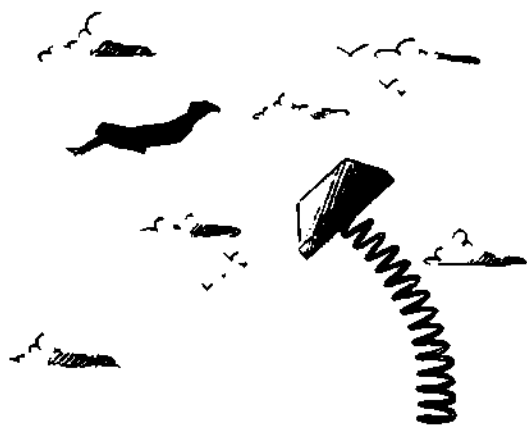
وقال :إياك أن تُؤتى من قبلك

واتخذ حاجب الهوى قاتلاً له :

إياك أن تُمكن أحداً من الدخول عليّ إلا معك

فقيام مملكتنا قد صار اليك

فيا بواب الغفلة ويا حاجب الهوى: ليلزم كل منكما ثغره
فإنكما إن علوتما نصرتما ونصرنا جميعاً
وإن غفلتما هلكتما وهلكنا جميعاً
وصلح أمر القلب الذى غزونه
وانتصر بعد هزيمة.. وعزَّ بعد ذلٍّ
وعادت الدولة لحظيرة التقوى
وسامنا سلطان الايمان ألوان القهر وعاد للانتقام..
هلا نعود نقرب هذه القلعة بعد اليوم!
لـ: خالد أبو شادي.



#شبهة!

ممکن بعد کل هالکلام واحد يحكي : طيب أنا شو ذنبي إذا الشيطان أجبرني على أشياء غلط؟

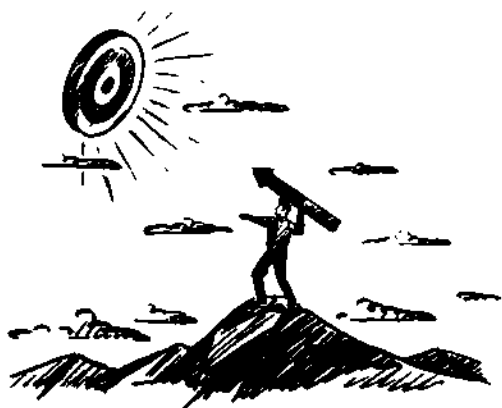
وكيف ربنا يحاسبني على إشي الشيطان غصبني عليه؟

وهون بنحكي وببساطة شديد إنه لا يعني استعراضنا لاستراتيجيات الشيطان وخططه يعني إنه الشيطان إله سلطان عليك بحيث يقدر يجبرك على غلط إنك تعمله، ولو كان الشيطان بجبرك على إشي فهذا يعني بطلان فكرة التكليف والاختبار .

وأضريلك مثال أوضحك الفكرة ، افرض إنك ماشي في الشارع، وأجاك شخص وحالك اسمع:

اقطع الشارع ، اقطع الشارع ، اقطع الشارع ، شوف الشارع ما احلاه، والله قَطَعْتَه إنها بتجنن، شوف كيف مضوي وحلو، وشوف إنك كيف إذا قَطَعْتَه رح تصادف إشي حلو وبتحبه عالجهة الثانية، يلا اقطع اقطع!!

يا أخي قسمًا بالله إنك رح تكون أحلى واحد في العالم بقطع الشارع، يلا!!!!!! اقطع، يلا يلا ، يختي يختي عليه .. وهيكا



الخلاصة :

استعرضنا في الصفحات الماضية بعض خطط الشيطان وصفاته وحاولنا قدر الإمكان نعرض فقط المتعلق بموضوع الشهوة، الهدف من الكلام عن الشيطان إنه نتعامل مع موضوع الشيطان والشهوة بوعي، هذا الوعي اللي بكشفك خطط العدو واستراتيجياته حتى يمكنك من مواجهته وبالتالي مواجهة شهواتك!

ومش الهدف الاكتفاء فقط بالحديث عن خطط الشيطان، بدون أي محاولة لإفشال هالخطط وإحباطها.

الهدف إنه أذكرك بالعداوة بينك وبين الشيطان، وإنه أذكرك بحقيقة الصراع بينك وبينه، وإنه أعرفك عليه أكثر حتى تكون واعي أكثر في المراحل القادمة..

فرح نحرص إن شاء الله إنه تنجو من استراتيجياته ومكائده ، ونتغلب على نقاط ضعفنا اللي سبق وهاجمنا من خلالها، وإنه نحرص نقوم في كل مرة بنوقع فيها حتى نستأنف صراع ومعرفة يحاول يحسمها دائماً!

فهدفنا هو " الوَعْي " !

هذا الوعي رح نمول عليه كثيراً في الفصول القادمة..

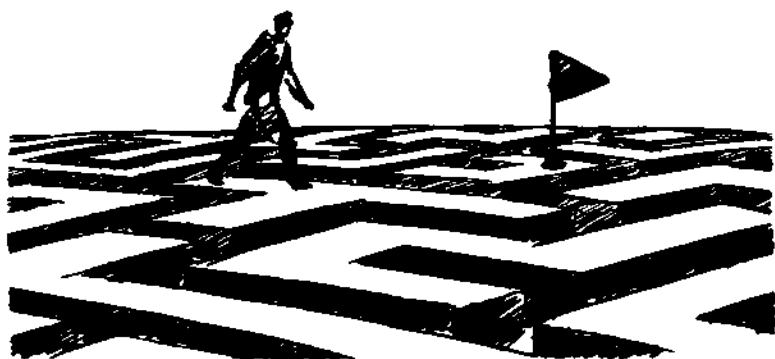
فيما مضى على صفحة ARK ، كنا نحذرك من أفعال وتصرفات وأقوال بتصدر منك أثناء صراعك مع شهواتك، أحياناً كانت تصدر منك بشكل عفوي وأحياناً كانت مع سبق الإصرار.

وبالمناسبة رح نكرر إليك نفس التحذيرات في قادم الفصول، لكن نعتقد إنه بعد فصل الشيطان رح تكتشف سبب تحذيرنا إليك وأحياناً غضبنا منك من كلمات وتصرفات كنت تفكرها إشي عادي، وهي كانت خطة من خطط الشيطان الهدف منها إحباطك!

المعركة مش سهلة، والصراع مضطرين نخوضه، وأنت بين خيارين وبين منظومتين،

إما منظومة الحق ، وإما منظومة الباطل.

فأي الفريقين خير؟



الفصل الثالث

دليل_عبادي

{ إِنَّ عِبَادِي لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَانٌ }

دليل_القوة

المؤمن القوي

دليل_التزكية

{ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا }



دليل_عبادي

{ إِنَّ عِبَادِي لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَانٌ }

كيف نخوض معارك الشهوات بطريقة أكثر وعياً؟

قبل الكلام عن دليل عبادي في مواجهة شهواتنا ورغباتنا، وقبل الحديث عن الخطط والاستراتيجيات التي يجب أن نتبعها، يقتضى التنويه لأمر هامة :

• هذا الدليل انطلاقا من قوله تعالى : إن عبادي ليس لك عليهم سلطان، وسنحرص من خلاله على أن نكون من أولئك العباد الذين لن يكون للشيطان عليهم سبيل بإذن الله .

• لا يحرص هذا الدليل على أن يتناول «شهوة» بعينها، بل سيكون دليلاً عاماً تستطيع تطبيقه على أي شهوة تعصف بك.

• سيقدم هذا الدليل خطوط ومعاليم عامة يقودها الوعي في صراعه مع الشهوات. • سنتناول أكثر الأمثلة المطروحة.. شهوة النظر الحرام والإباحيات باعتبارها الشهوة الأكثر انتشاراً بين الشباب.

• قد لا يكفي هذا الدليل لحسم معارك الشهوات تماماً، بل ستضطر إلى الاعتماد على الوعي في هذا الكتاب ومن ثم إتمام رحلة الصراع بتفاصيل وخطط عملية أدق. وسأشير لك في نهاية الكتاب إلى هذا.

• سأحرص جاهداً أن يكون هذا الدليل مما لن تهتدي له من خلال محركات البحث، بمعنى أنني لن أذكر لك على سبيل المثال مضارّ الأهلّام الإباحية لأنني لست في صدد هذا، فهذا أمر تستطيع إدراكه "بنقرة زر" وبهذا اختصر وقتي ووقتكم!

• جرت العادة أن يتم التعامل مع الشهوات في الكتابات الإسلامية بالحديث عن تزكية النفس والأمور الروحانية، أما في الفضاء الغربي فيكون التركيز على الخطوات العملية كقوة الإرادة وكسر العادة وغيره.

وفي هذا الدليل سنتناول كلا الشقين.. الأول فيما يتعلق بجانب التزكية والأخلاق، والثاني فيما يتعلق بجانب الخطوات العملية المعتمدة على أحدث الدراسات والأبحاث، وكلاهما يكمل بعضه البعض، وأعتقد أن هذا ما سيميز طرح هذا الكتاب عن غيره.

وعلى الله نتوكل ونستعين^{٨٨}



دليل_التزكية

{ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا }

حكينا إنه النفس الأمارة بالسوء كعدو، من أبرز أهدافها ترك الطاعات واتباع الشهوات، ونفس الإشي الشيطان كعدو من أبرز أهدافه التزيين والإغواء.

الهدف من دليل التزكية إحباط خطط الشيطان والنفس وإفشالها، وفي نفس الوقت رسم خُطتنا الشخصية في علاقتنا مع الله.

وزي ما حكينا رح نعول على " الوعي " لاعتقادنا إنه الوعي رح يشكل قاعدة الانطلاق لحياة بعيدة عن الشهوات بإذن الله.

من أهم النقاط المركزية والمهمة في موضوع الوعي، إنه نكون واعيين إنه " الشهوة " مش كل إشي!

يعني الشهوة لا تمثل المرض الحقيقي المفترض علاجه بالدرجة الأولى!

الشهوة عبارة عن " عَرَض " لمرض : ضعف الإيمان!

والعلاقة عكسية ما بين الإيمان والشهوات، كلما زاد إيمانك، قلت شهواتك والعكس صحيح!

فالتركيز في هذا الدليل رح يكون على تعزيز جوانب الإيمان والاتفاق على حد أدنى ما نتنازل عنه أبداً أبداً طبعاً بنفس الوقت رح نراعي حساسية النفس وراح نكون حذرين معها وما رح نرهقها أكثر من اللازم ولا رح نشدد عليها حتى ما يكون للموضوع جوانب عكسية .

في الوقت اللي رح نكون فيه واعين لخطط الشيطان واستراتيجياته والحريصة كل الحرص على إهشال مخططاتنا في تحسين علاقتنا مع الله .

ولازم نكون عارفين إنه الإيمان بزيد وينقص مع تغير الأحوال والظروف، يقول تعالى : { وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا } (الأنفال: ٢٠)

فوقوعنا في الشهوات يعني إشارة لضعف إيماناً، وتفادينا للشهوات إشارة لقوة إيماناً، والهدف كمان من دليل التزكية إنه تكون لحظات ضعف الإيمان والوقوع في الشهوات هي " الاستثناء " في حياتنا، مش العكس .

واسمحولي أضرب إلكم أمثلة معظمكم مرقق فيها حتى نأكد على علاقة الإيمان بالشهوات . على سبيل المثال إحنا بتقل نمسب وقوعنا في الشهوات بشهر رمضان بنسبة كبيرة جداً، لدرجة ممكن توصل 10%

والسبب فضلاً عن موضوع الصيام اللي رح نحكي عنه، إنه رمضان بوفر إلنا أجواء إيمانية بتساهم وبتساعد في تقوية إيماناً .

مثلاً في العمرة تقريباً شبه مستحيل حد يفكر مجرد تفكير بالشهوة، لإنه الاجواء الإيمانية والروحانية مسيطرة عليه وبالتالي ما في مجال للشهوات إنها تسيطر عليه وتستمكن منه .

أو عمره خطر في بالك موضوع الشهوة وأنت بتصلي على ميت أو أثناء جنازة، أو في حالة وفاة قريب أو حبيب أو صديق! طيب عمره خطر في بالك موضوع الشهوة وإنت بقسم العناية المركزة في المستشفى! بالعكس هديك الأوقات كانت كفيلة تخليك تسأل حالك : أنا كيف كنت أسمح لحالي أوقع بالشهوات بهذا الشكل؟

هذا التساؤل خطر في بالك في لحظة كنت شايف فيها حقيقة هالحياة الدنيا،
وبالتالي كان إيمانك بالله وبحكمته وقدرته في أعلى مستوياتها

لدرجة إنك ممكن بهديك اللحظات وانت في الطريق للدفن أو وانت طالع من
المستشفى، تصادف بنت لابسة لبس غير لائق وتنظر إلها نظرة غريبة على
عكس العادة وتحكي بينك وبين حالك : معقول الناس هيك؟

وبتسى إنك قبلها بأيام أو ممكن بعدها بأيام رح تختلف نظرتك تمامًا وممكن
يختلف التعليق أيضاً

طيب كيف أوصل لهاي المرحلة؟ كيف أوصل لمرحلة قوة الإيمان اللي ممكن
تساعدني أنقلب على شهواتي وأنظر إلها بوعي أكبر؟

كيف ممكن تكون الشهوات الاستثناء بحياتي مش العكس؟

كيف استشعر القرب من الله في كل تفاصيل يومي وحياتي؟

هذا اللي رح نحكيه في دليل التزكية واللي رح يتكون من :

- القرآن - التوبة - الدعاء والذكر- الصيام - الصدقة - الصلاة...

أما قبل :

أنا حاس فيك والله!

ويعرف إنك في كل مرة بتحكي هاي آخر مرة بس بترجع!

ويعرف إنك مش راضي عن حالك، وإنك نفسك تكون إنسان أحسن..

وجد أنا متأكد إنك صادق بندمك في كل مرة..

خصوصاً لم نصير تستغفر بعد كل مرة بتوقع فيها..

ويعرف إنك في مرة من المرات حاولت تثبت لربنا إنك جد ناوي تتغير.. فقامت

عاهدت ربنا إنك ما رح ترجع للي كنت بتعمله..!

بس يبدو لحظتها إنك تحمست واستعجلت.. لأنك بعدها بأسبوع رجعت وقعت!
وقتها إنت شبه فقدت الأمل من حالك إنك تصير إنسان أحسن وإنه تقدر تتغلب
على ذنوبك وشهواتك.. أو حتى ممكن خلص فقدت الأمل من مرة..!

أنا ما بعرفك.. ولا إنت بتعرفني..!

لا إنت خسران تسمع مني.. ولا أنا خسران أحكيك شو عندي..

أنا جاي أساعدك و بدي أحكيك شغلة..

بدك تعتبر هالشغلة.. صدفه.. إشارة.. رسالة.. اعتبرها شو ما بدك..!

أنا جاي ذكرك إنه إحنا عايشين في صراع..!

صراع مع الشر والباطل والشیطان وشهواتنا ورغباتنا وأهوائنا..

هذا الصراع يتمثل في معارك بنخوضها كل يوم..

إنت صحيح إنك ممكن تخسر معركة الشهوة.. بس أنا جاي أنبهك إنه دير بالك
تخسر بقية المعارك!

الشیطان مش هدفه يوقعك في شهوة بس..!

هدفه الحقيقي إنه معركة الشهوة تقودك حتى تخسر بقية المعارك..

عشان تتسحب تدريجيًا من كل المعارك الثانية..

وبالتالي إنك تتحاز تدريجيًا لمنظومة الباطل على حساب منظومة الحق..

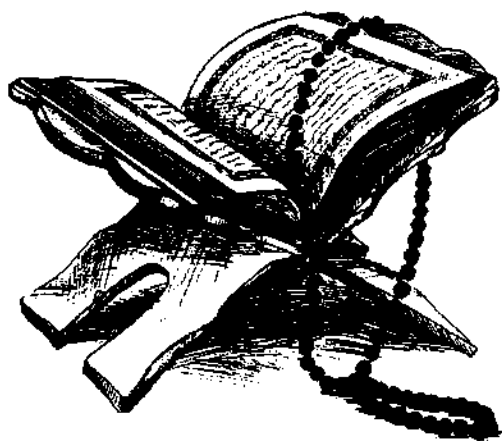
أنا جاي أذكرك إنه أوعك تفقد الأمل بالله.. حتى لو شو ما عملت في حياتك!

وخليك واثق إنه ربنا رح يخلصك من شهواتك ورغباتك، ورح ينصرك في المعارك
اللي بتخوضها في كل لحظة!

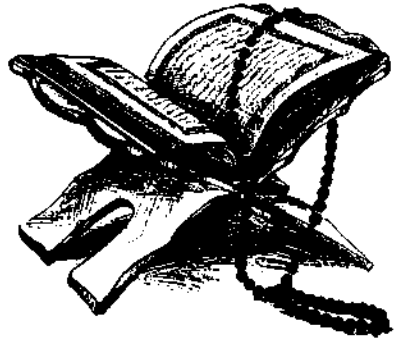
أهم إشي ما تسمح للشیطان يجرك، وبنفس الوقت قدامك معارك ثانية قادر
إنت تراحم فيها معارك الشهوة!

إلى حين لحظة الانتصار في معركة الشهوة، شو اللي بيمنعك إنك تتصدق، إنك تطلب رضا أمك وأبوك، إنك تساعد الناس، إنك ما تستغيب ولا تتم، إنك تقرا قرآن ، شو بمنعك؟

اوعدني إنك تبذل قصارى جهدك في الصفحات القادمة، وأنا بوعدك إنه موضوع صراعك مع شهواتك رح يكون تحصيل حاصل!



أ
القرآن_الجميل



القرآن_الجميل

انا متأكد من شغلة.. متأكد منها مليار بالمية!

إنه لو ما في بينك وبين القرآن حواجز، كان ما قررت تقرا كتاب شهوة حتى يساعدك كيف تتخلص من شهواتك!

راح تفكرني ببالح لو حكيلتك إنه القرآن كاي لوحد في إنقاذك من حياة الشهوات، ولتحويلك من ذل الشهوة لعز الطاعة، ومن ضيق المعصية لرحابة الإيمان! بحكيلك متأكد مليار بالمية!

راح نحرص في هذا الفصل " تكسر " الحواجز ما بيننا وبين القرآن، وراح نحاول مع بعض نجدد علاقتنا فيه، وراح نحاول نفتح صفحة جديدة معاه . القرآن مش فقط دليلك العملي للتخلص من شهواتك، القرآن دليلك العملي للتعامل مع كل تفاصيل حياتك!

راح نعالج إشكالاتنا مع القرآن، ونرسم خطتنا من خلال حوارات ما بين يوسف ويحيى، راح نحاول من خلال الحوارات نجدد نظرتنا للقرآن ، وراح نتبع الحوارات بمجموعة مقالات بتصب في نفس المصلحة، والأهم إنه نكون واعيين " بأنه في معجزة بين إيدينا اسمها القرآن!

نحكي بسم الله ٨٨

ما تفهمني غلط!

- يحيى.. عندي سؤال.. بس بشرط ما تفهمني غلط!

• طيب ما رح أفهمك غلط.. بلا احكي

- هسا أنا مؤمن جواتي إنه القرآن معجزة، وإنه هو الكتاب اللي غير العالم كله.. وإنه كيف بمدة قياسية تحول العرب من حياة الجاهلية للحضارة..

وإنه ربنا امرنا نقرأ القرآن.. بس

• بس شو؟

- ما بتفهمني غلط؟

• بيبيي يوسف خلصني والله ما رح أفهمك غلط.. يا أخي إذا بتحكيش هسا غصبن عني بدي أفهمك غلط..

- لا لا خلص، هسا شفت الحكي الي حكيتهك إياه عن القرآن.. أنا مش حاس فيه.. يا رب سامحني يا رب! وووو يعني بحس بيني وبينه فجوة مش سهلة.. مش قادر أتصور إنه معجزة! علماً إني مؤمن إنه معجزة.. ما بحس حالي كثير بتغير لما بقرأ القرآن علماً إنه في ناس غيري بتغيروا كثير لما بقرؤوه! أنا مش عارف هو أنا مش فاهم ولا هو صعب.. ولا أنا عامل شغلة بحياتي حرمتني إنه أحس بالقرآن.. ولا أنا بالعربي من مرة.. جد مش عارف! استغفر الله يا رب استغفر الله يا رب.

• اسمع! قشعرتلي بدني أقسم بالله..

- شفت إنك فهمتني غلط؟

• وك لااااا.. قشعرتلي بدي إنه مبسوط منك! هيك حسيتك بتحكي من كل قلبك!

جد جد إنك خرايف.

- أيوااا اعملي فيها هسا الشب الإيجابي واللي بيحتوي صاحبه لما يسأله، وإنك الشب الاوبن مايندد اللي بتقبل الطرف الآخر.. حلّ عني.. جاوبني عالأسئلة وسيبك مني إني خرايف وقشعرتك بدنك وأبصر شوا هههه

• طيب أبشر يا سيدي بنرتب قعدة نحكي فيها..

- بس اسمع حاول حاول تفكني من الكلام الفصيح.. مش ألاقيك جاي تحكيلي شو حكى أبو جهل وصاحبه "إن عليه طلاوة وحلاوة" وأبصر شو.. أنا بفهمش بهيك قصص!

• هههههه قصدك الوليد بن المغيرة لما حكى : والله إن لقوله الذي يقوله لحلاوة وإن عليه لطلاوة وإنه لمثمر أعلاه مفدق أسفله وإنه ليعلو ولا يعلى وإنه ليحطم ما تحته.

- أيوااa

معجزة

- مممم شو رأيك نبليش بموضوع معجزة القرآن؟ إنه كيف معجزة؟ وليه ربنا اختار آخر معجزة تكون كتاب مش إشي ثاني؟ وهيك..

• طيب طيب.. قبل موضوع المعجزة لازم تكون فاهم شغلة.. هسا ربنا سبحانه وتعالى كامل الحكمة.. صح؟
- اه طبعاً صح.. جلّ في علاه.

• كمال حكمة الله عز وجل.. تستلزم أن يرسل شرعة ومنهاجاً للناس! يعني كمال الحكمة تقتضي بالضرورة وجود أنبياء ورسول.

- اسمع شايف إنك بلشت تحكي حكى بالفصحى و تقتضي وتستلزم وأبصر شو.. حبة حبة.. بالله عليك.

• طيب طيب.. هسا هل من الحكمة إنه ربنا يخلق الكون ويتركه هيك! وما يحكي لنا كيف نتصرف وكيف نتعامل مع بعضنا.. وما يوضح لنا ليه نحن موجودين.. ووين رح نروح بعد الموت.. وشو معنى هالحياة؟

- أكيد مش من الحكمة..

• تمام عشان هيك ربنا اختار ناس معينين وأرسلهم للبشرية حتى يوضحوا

هاي الأمور للناس.. وكلفهم بتوصيل الرسالة.. وأرسل معهم أدلة بتثبت نبوتهم وإنهم مرسلين من عند الله.. فمثلاً عيسى عليه السلام كان يشفي المرضى ويحيي الموتى بإذن الله.. ومثلاً سيدنا موسى كانت العصا تتحول لحية وهكذا!

- أهـا هون سؤالي.. ليه آخر معجزة كانت كتاب مش إشي من هاي الشغلات؟
• لأنه كل المعجزات الماضية كانت بتعتمد على الحس! يعني بتشوفها وبتحسها بحواسك! لكن مع سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم اختلف الأمر.. كونه آخر نبي وآخر رسالة.. فرينا اختار إنها تكون معجزة "عقلية" مش بس إشي حسي بشوفه مرة وخلص.. إشي كلما أقبل عليه بكتشف إشي جديد ومعنى جديد وفلسفة جديدة.

إشي بلاقي فيه اجوية أسألتي عن هاي الحياة!.. عن الموت.. عن الخير والشر والصراع بينهم.. عن الأمم السابقة.. عن سنة ربنا في الكون.. عن كل إشي!
- يا الله!.. عفكرة.. عشان هيك كان للنبي صلى الله عليه وسلم معجزات حسية زي إنه يشفي المرضى أو يبارك بالأكل أو زي الإسراء والمعراج.. لكن المعجزة المستمرة هي القرآن!

• والله إنك بتعجبني.. فهمت هسا ليه كانت المعجزة الأخيرة كتاب.. وأول كلمة فيه اقرأ ؟

- وكمان عشان القرآن صالح لكل زمان ومكان.. صح؟

• آه.. وكمان مُصلح لكل زمان ومكان!

عربي!

- يا أخي أنا ما بحب العربي! مش قصدي كل اللغة العربية.. قصدي النحو والإعراب وهاي القصص.. يا الله ما أزنخها!

• ذكرتي بالتوجيهي.. ذاكرنا الأستاذ حفظنا موضوع التعبير وقلنا بتكتبوه زي ما هو ومحل الفراغ بتعطوا عنوان التعبير المطلوب منكم...؟

- هههه أنا اللي ذاكر.. لهسا حافظه.. "خططت بالقلم سطوراً امتلأت بعبق

المعرفة وتسيجت بشباك المنفعة، تلك المعرفة التي تاهت بين السطور..

بمدين فراغ وينحط فيه عنوان الموضوع "بمدين بنكمل

يا أخي جد إنه الأستاذ مش طبيعي، يعني لو حطينا في الفراغ كلمة "بطليخة"
"كان طلع موضوع تعبير إشي خرا في هههه، بس مع ذلك ما بحب العربي،
وهاي مشكلتي اللي جاي أحكيك عنها..

• يعني قصدك إنه بتحس إنه علاقتك مع القرآن مش ولا بد، لأنك ضعيف
بالعربي؟ والإعراب وغيره؟

- يعني تقريبا اه، كثير مرات بحس في كلمات صعبة، وبحس لو إني بفهم
عربي منيح وشاطر فيه، كان علاقتي معه أحسن.

- هسا شوف أكيد أكيد إنه الواحد اللي بفهم بالعربي والإعراب والنحو بكون
أكثر قدرة على التعامل مع القرآن من اللي ما بعرف.. بس أوعك تفكر إنه
فهمك للقرآن متوقف على هاي النقطة..

- ولا؟

• هسا شوف الشيطان حريص كل الحرص إنه ما تقرب عالقرآن، وبحاول
يحطلك حواجز كثيرة، طيب اسأل حالك سؤال، هي في ناس بقراوا ترجمة
القرآن بلغتهم والقرآن بفهمهم! كيف صارت؟

- آه والله صبح.. في برنامج حضرت منه أكم حلقة "بالقرآن اهتديت" كان
يجيب كثير قصص ناس زي هيك.. وكنت أستغرب!

• شفت إنه الشيطان بس بعقد الموضوع قاعد وبحطلك حواجز

- يخرب بيته - - -!

• هي مثلا إنت لما تقرأ آية: {وَمَا تَقْدِمُوا لِأَنْفُسِكُمْ خَيْرٌ مِّمَّا تُجِدُوا عِنْدَ اللَّهِ} (البقرة: ١١٠)

إنت بتقدر تفهم معنى الآية لحالك بدون ما تكون بتعرف إنه "ما" كلمة شرط،
و"تقدموا" مجزوم لأنه فعل الشرط،

و"تجدوه" مجزوم لأنه جزاؤه..

صبح؟

- ولا إشي ، هيك شاطر بالعربي !

• بيبي يوسف أنا بسألك عن الفكرة مش عشان أوريحك إني شاطر بالعربي،

ركز معي بالله عليك!

- آه آه صح.. فهمت والله

طيب وشهو اتري؟!

• عفكرة يا شاطر والله ما إلها دخل.. والله والله!

- إنت شو بفهمك.. يعني مش لإنني سألتك أكمل سؤال عملي فيها الفهمان..

• والله مش عامل فيها الفهمان.. بس صدقتي ما دخل إنه إذا عندك ذنوب

إنك ما تفتح القرآن أو تحكي إنه لما أبطل ذنوب بفتح القرآن.. مين فينا ما

بغلط!؟

- اسمع إنت جد مش راضي تفهمني! أنا ما بحب أكون منافق، إني أغلط

وأذنب، وبعدها بكل ثقة أروح أفتح القرآن.

• شو دخل إنك تكون منافق! إنت مالك؟

- أيوا، اشتغل في إنت..

• اسمع أنا بتفق معك إنه إني عندو ذنوب أكيد ذنوبه رح تكون حاجز كبير عن

إنه يتدبر القرآن بالشكل المطلوب.

- أيوا شفت أنا هيك قصدي، شفت إني بطلع منافق!

• لا حول ولا قوة الا بالله! وك ما دخل، شغل مخك مشان الله

- اسمع، اختصرني جد بحكي! أنا غلطان إني سألتك، أقلك إنت صح وأنا

غلط، إنت فهمان وأنا بفهمش، حلّ عني!

• طيب سلام..!

- استنى شوية!

• نعم

- ممكن أنا مش عارف أشرحلك شو شعور الواحد لما يفلط! أصعب شعور بالدنيا إنك تحس حالك ضعيف وإنك مش مسيطر على حالك!.

أصعب شعور إنك تحكي يا رب هاي آخر مرة وترد ترجع لنفس الفلط، أنا بعرف إنه ربنا ما بمل من التوبة، بس أنا واللّه ملّيت حالي! صرت أحس حالي جد منافق! ولا مرة صدقت عهدي مع ربنا!

وبتيجي بتحكي هذا مش نفاق! وإنه افتح المصحف عادي!

• هسا إنت ليه ما تحاول تحسبها بالعكس!؟

- كيف يعني!؟

• يعني بدل ما تحكي إنك ما رح تقرأ القرآن إلا لما تترك ذنوبك وأغلاطك، ليه ما تحكي أنا بدي أقرأ القرآن عشان أترك ذنوبي وأغلاطي!

- بصير؟

• ليه معناته آيات التوبة والمغفرة والرحمة والعفو بكل القرآن!

- آسف إنني صرخت عليك، ادعيلي! سلام!

• يا للقلوب المنكسرة

يا للقلوب المنكسرة!

قولاً ثقيلاً!

• شو بتعمل!؟

- قاعد بشوف إذا أرك جاوب على سؤالني عالأسك؟

• ليه شو سألتهم؟

- بعثلهم : أرك هسا عادي إنه الواحد ما يستشعر حلاوة القرآن أول مرة ولا ثاني مرة ولا سابع مرة حتى، يعني متى ممكن أوصل شعور إنه يكون جزء من حياتي وما أقدر استغني عنه!؟

فجاوبوني :

شكراً لسؤالك ^{٨٨}

بصراحة ما تتوقع إنه بيوم وليلة رح يصير القرآن جزء من حياتك و صعب تستغني عنه!

الموضوع بدو جهد وتعب! بس استنى شوي، مش الجهد والتعب بالمعنى السلبي، لا! الجهد والتعب اللي بفتحك آفاق جديدة بحياتك، ونظرة جديدة لحياتك! مش في ناس يحكوا اللي بيحي بسرعة بروح بسرعة! في المقابل اللي بيحي بتعب وجهد وقوة صعب يروح بسرعة!

ممکن عشان هيك ربنا وصف القرآن: {إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا} (المزمل:٥) ... ثقيلًا ؟ القرآن في مبناه مش ثقيل، بالعكس ميسر للذكر، لكنه ثقيل في ميزان الحق، ثقيل في أثره في القلب.

{لَوْ أَنزَلْنَاهُ الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَّرَأَيْنَاهُ خَضْبًا مُّتَصِدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ} (العنكبوت:٢١)

هذا الفيض من النور والمعرفة .. استيعابه ثقيل! يعني بدو جهد، وبدو قوة !

عشان هيك ربنا يقول في القرآن: {وَنَبَيِّحُ خِذْ الْعِكْتَبَ يَقُورُ} (مريم: ١٢)

إذا ما تعاملت معه بقوة .. ما رح يعاملك بقوة!

بس إلزم حالك بورد يومي، وإبعد التلفون عنك أهم إشي!

وحاول تقرا الآيات كأنك بتوشوش حالك وبتهمس جواتك!

حاول استشعر إنك إنت المخاطب بالكلام!

مثلاً : جرب مر على آيات من 61-65 سورة الإسراء، وتخيل هالمشهد الملحمي!

أو مر على آيات : من 139-145 سورة آل عمران، وشوف ما أحلى المواصلة!

أو مر على آية 54 من سورة الأنعام.

راح تكتشف إشي عجيب!

وشكراً لسؤالك مرة ثانية ^{٨٨}

ليه ربنا ما فسّر القرآن؟

- يحيى في شغلة محيرتني؟

• ما شاء الله عليك يوسف، على هالعلم اللي بنزل عليك بس بساعة المحاضرة!

- له له يا مولانا الشيخ، بدل ما تقول خيلني أكسب فيه أجر هالشب، وأجاوبه على أسئلته؟

• يا عمي ما حكيتلك ما بدّي أجابوك، بس مش بوقت المحاضرة بتحكي لي عندي أسئلة والحقني وأبصر مالي؟

- هذا بقلك في مقولة لـ محمود درويش: "ما أجمل تلك الساعة التي تقضيها خارج المحاضرة بينما أقرّانك في داخل المحاضرة يتشاءبون!"

• آه، قلّتي محمود درويش ويتشاءبون!

- آه قرأتها على صفحة أقوال المشاهير والعظماء!

• طيب بتعرف غاندي شو بحكي؟

- شو؟

• حلّ عني!

- بتتخو؟

• إنت اللي بلشت تتخو، قال بينما أقرّانك يتشاءبون؟ يلا هي راحت المحاضرة. شو سؤالك؟

- هسا ليه ربنا ما فسّر القرآن؟ قصدي إنه ليه ما نزل على سيدنا محمد تفسير للقرآن، مش ممكن أسهل علينا؟ بدل ما كل مرة نقعد نفكر ونتأمل ونقرأ تفاسير وغيره؟

• حلو.. مش ممكن يكون أسهل علينا، لا أكيد رح يكون أسهل علينا..

- طيب، بسألك ليه قاعد؟

• ببساطة إنه القرآن لو نزل معاه تفسيره رح يكون في مشكلة!

- جد؟ شو هي؟

• إنه رح تقرأه مرة وحدة بعدين خلص، مهو خلص عارفين تفسيره وعارفين

شو الحكمة من السورة وشو الدروس المستفادة من كل سورة وخلص!

أما حالياً فالقرآن في كل لحظة في كل ثانية بقدمك معنى جديد، وإشارة جديدة، وتفسير جديد، بخليك تشمر إنه حالياً عم بتزل عليك، والغريب إنك ممكن تتأثر بأية غير الآية اللي أنا بتأثر فيها، وكل واحد فينا بيشعر إنه الآية الفلانية فيها رسالة وإشارة اله، ممكن مرات نفس الآية إنت بتشوفها من ناحية وأنا من ناحية مختلفة تماماً.

أما لو تفسر، خلص نفس المعنى نفس الإشارة، نفس الفكرة، بنشوفها مرة وحدة وبس وما بتتجاوب مع متغيرات حياتنا!

عشان هيك ممكن بلحظة توبة بتلفت إنتباهك آية: { وَإِنِّي لَنَفَارٍ لِّمَن تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَى } (طه: ٨٢)

بلحظة يأس بتبكيك آية: { وَلَا تَأْسُوا مِن رَّوْحِ اللَّهِ } (يوسف: ٨٧)

بلحظة سؤالك عن الحياة، بتجاوبك آية: { الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ } (المك: ٢)

في كل لحظة، بتلاقي القرآن بجوابك، وبخليك تحكي بينك وبين حالك: أي والله هالآية كانه أول مرة بقراها!

- ياه، شكراً! جد شكراً!

- يمة

• نعم يمة، خير؟

- لا ولا إشي بس هيك حبيت أقلك يمة.

• بالله جد؟ مالك هالأكم يوم صاير منيح وآدمي.

- الله يسامحك، يعني أنا قبل ما كنت آدمي!

• لا مش هيك قصدي، بس حاسيتك متغير إنه فجأة بتكب الزبالة لحالك

بدون ما أطلب منك، ويتلم للصعكون لما انخلص اكل لحالك، يعني مش

عوايدك يا حبيبي؟

- لا مهو أحكيلك شغلة، أو أقلك.. خليني أسألك سؤال؟

هسا إذا قرأتي آية : { وَقَالَ الرَّسُولُ يَرْبِّ إِنَّ قَوْمِي اتَّخَذُوا هَذَا الْقُرْآنَ مَهْجُورًا }

(الفرقان: ٢٠)، شو مفهومك أو تصورك لهجر القرآن؟

• اسمع.. أنا مش متصورة إنك بتحكي بهاي الطريقة ويتسأل هيك أسئلة!

جد مالك ؟

- يبيي أو بدون يبيبيي آسف، بس جاوييني جد؟

• يعني بعتمد إنه هجر القرآن إنه ما نقراه، وإنه نقعد أسابيع وأشهر بدون

ما نفتحه.

- صح كلامك، بس في معنى أهم وأعمق..

• شو؟

- إنه هجر القرآن مش بس إنك ما تقراه، إنك ما تعمل شو موجود جواته،

فماذي ممكن تلاقي حد كل يوم بقرأ قرآن، بس ما بتعامل معه كشيء

تطبيقي ينعكس على حياته، فهذا يكون هاجر للقرآن حتى لو بصبح وبمسي

عليه!

• حلوه، الله يرضى عنك شو فهمان.

- عشان هيك ممكن بعد آية هجر القرآن بصفحات بتيجي صفات عباد الرحمن! وكأنها إشارة من ربنا إنه اللي ما يكون حريص على صفات عباد الرحمن وتطبيقها يكون هاجر للقرآن.

فعشان هيك بتشوفيني صرت أضرب الصحون وأكب الزبالة وأساعدك وهيك، لأنه مش منطوق أمر على كل آيات الوالدين وأنا ما بطبق إشي منها، بس يمة بدي أحكيلك شغلة.. هسا قد قد ما كنت حريص إني أكون منيع وبساعد وعامل فيها الابن المرضي، صدقيني ممكن أنسى كل هذا لما أشوفك عاملة عدس! يمة والله.. العدس شوربة مش طبخة! بالله عليك! ١

• ولك احكي الحمد لله غيرك مش ملاقي يوكل لقمة، كمان قوم اشطف المطبخ ما دامك صاير فهمان وبتنظر!

- يمة، اتفقنا للزبالة وللصحون، مش شطف كمان!

• الله يعوض عليّ بسر!

اصطفينا من عبادنا!

• إسمع..

- سامع..

• إذا قتلتك هسا إنه ربنا اصطفاك من بين الناس؟ شو موقفك؟

- استغفر الله يا زلمة! مالك؟

• ما مالي إشي، بسألك سؤال عادي قاعد؟

- لا مش سؤال عادي، لأنه كيف ربنا بدو يصطفيني من بين الناس، هو أنا كاين نبي؟

• لا مش نبي طبعاً، بس ما دخلها عادي ممكن تكون مصطفى من ربنا وانت مش نبي!

- إسمع، الواضح إنك بلشت تخبص شوي، وشكلك استغليت فيها إني غشيم شوية وسقتلي فيها الشيخ والفهمان وإنك أبو التأملات والتدبر!

• الواضح إنك مش قاعد بتتدبر القرآن زي ما اتفقنا! افتح سورة فاطر آية 132

- استنى شوية!

{ ثُمَّ أَوْرَثْنَا الْكِتَابَ الَّذِينَ اصْطَفَيْنَا مِنْ عِبَادِنَا فَمِنْهُمْ ظَالِمٌ لِنَفْسِهِ، وَمِنْهُمْ مُقْتَصِدٌ وَمِنْهُمْ سَابِقٌ بِالْخَيْرَاتِ يُؤْذِنُ اللَّهُ ذَلِكَ هُوَ الْفَضْلُ الْكَبِيرُ } (فاطر: ٢٢)

• شو طلع معاك؟

- استنى شوية.. هسا الي فهمته إنه ربنا أورث الكتاب للناس اللي اصطفاهم صح؟

• صح.. بس كمل الآية

- منهم ظالم.. منهم مقتصد.. منهم سابق بالخيرات..!

• آه شو فهمت؟

- ممممم فهمت إنه ربنا أورث الكتاب للناس الي اصطفاهم وهمة 3 أقسام:

ظالم أو مقتصد أو سابق بالخيرات!

بس مش فاهم بصراحة كيف إنه ظالم لنفسه وربنا اصطفاه؟

• الفكرة إنه ربنا بحكيلنا مع كل تقصيركم وظلمكم لنفسكم في كثير من

الأوقات، وهجركم لكتابي، لكن رح أضل أصنفكم من الناس اللي اصطفتهم

بإني أورثتهم هالكتاب! ويمكن كمان رسالة إلنا إنه كل واحد يشوف حاله

وين من هالتقسيمه! وإنه يجتهد قدر الإمكان حتى يكون من الناس السابقين

بالخير دائماً!

ليدبروا آياته!

• بتعرف يا يوسف شو مشكلة الناس مع القرآن؟

- شو؟

• إنهم بفكروا إنه العبرة بالقرآن بس نختمه! يعني بس قراءة عادية والعبرة

كم مرة نختمه بالشهر!

- طيب شو المشكلة؟

• المشكلة إنه نظرتنا تكون للقرآن بس نظرة قراءة، ربنا يقول في القرآن:

{ كَتَبْنَا إِلَيْكَ مَبْرُوكًا لِنَدَّبَرُوا أَعْيُنَهُمْ وَلِيَتَذَكَّرُوا أَلَّا يَكُنِ } (م: ٢٩)

يعني علة نزوله التدبر!

- طيب شو يعني تدبر!

• مممم يعني إنك تتأمل وتفكر وتتنظر إلى ما وراء الآيات وتحاول تفهمها، وتفكر كيف ممكن تطبقها في حياتك.

- صح مش إنه اقرأ قراءة سطحية وعابرة بدون لا فهم ولا معنى..

بتعرف يحيى، خطر في بالي شغلة، القرآن هو الكتاب الوحيد في العالم اللي بنقروه بدون فهم وتدبر،

يعني عمره خطر في بالك إنك تعطي كتاب لواحد ويسالك اقرأه بفهم ولا بدون؟
لأنه المنطق بحكي أكيد بفهم، بس للأسف مع القرآن واقعنا غير.

• الله المستعان يا صاحبي!

وترى القرآن ما ترك إلنا ولا عذر إنه نمر عليه بدون فهم وتدبر، لأنه بخاطبنا بكل الأساليب

كم قصة و أسلوب و طريقة جابلنا القرآن!

يعني كم مرة حكالنا يا عبادي..

و كم مرة استخدم أسلوب ترغيب..

و كم مرة حكالنا عن نعيم الجنة.

كم مرة جابلنا قصص.

و حتى كم مرة عادلنا القصة لنعرف و ندرك أكثر!

و كم مرة استخدملنا أسلوب ترهيب و ذكرلنا سبحانه سوء عذاب جهنم..

و كم مرة ذكرلنا ايش صار بالأقوام الفاسدة..

و كم مرة حاورت آيات القرآن عقلنا.. و كم مرة وصلت لقلبنا !

يعني بكل الطرق و بأي مزاج عندك رح تلاقي خطاب يناسبك بالقرآن.

بس يا ريت لو نعيه اهتمامنا.. والله حياتنا غير تتغير.. والله!

لَتَذْكُرُوا

• يوسف.. قبل ما أنسى لازم تعرف إشي..

أحنا في زمن صعب، والشهوات مش تاركيتا بحالنا، لدرجة إنه صرنا نحس إنه مستحيل نقدر نتركها، وأظن إنه هالشعور من أسوء الأشياء اللي ممكن يحسها الإنسان في حياته!

والله الشهوة ذل.. والله إنك تتعلق بإشي غلط، إشي بوجع القلب..

بس أنا حاب أحكيلك إنه القرآن سبب كبير إنه ينقذنا من هالذل، سبب كبير إنه ينتشلنا من شهواتنا ورغباتنا.. عشان هيك في أول سورة طه :

{ مَا أَرْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشَفَّيَ } (طه: ٢)

هذا القرآن مش لشفاءك..

حتى شوف استخدم ما النافية! يعني كإنه ربنا بيعكيلنا متى ما كنت شقي فأعيد القرآن مش معك!

والرابط العجيب إنه بآخر السورة :

{ وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا } (طه: ١٢٤)

واعرف يا صاحبي، كلما قويت علاقتك مع القرآن بتكون إنت أبعد عن الشقاء وذل المعصية والشهوة!

وكلما قصرت معه، بتكون الشهوة استمكنت منك أكثر فأكثر.

خلي هاي الشفلة حلقة بذانك .

رسالة من يوسف إلني يحين!

ما خطرلي إنني ممكن أكتب رسالة لحد في يوم من الأيام..

بس ممكن اللي صار بيني وبينك من حورات اضطرني لهذا الإشي.

وممكن قررت إنني أكتبك لإنني حاليًا بمر في حالة مشاعر جياشة "الله وكيك"، وحسيت إنني لو بدى أحكيلك هذا الحكو وحبها، لوجه ما رح أقدر أعبر بالشكل

المطلوب، خصوصاً إنك كثير من المرات بتكون مستفز شوية وأحياناً مروّق زيادة عن اللزوم، فقلت بيني وبين حالي ما بزيط أواجهك، بلاش يقلب الموضوع مسخرة وضحك أو ينتهي بعبارة : لشو بدك توصل.. عزومة مش عازمك؟
عشان هيك قررت أكتبك، مع علمي المسبق إنه إحنا شعب مش شغل هيك قصص ولا حول ولا قوة إلا بالله..

حببت أحكيك شكراً، آه شكراً على كل إشي!

ما كنت بتصور بيوم من الأيام إني رح اكسر الحواجز بيني وبين القرآن!
ما كنت أتصور إنه رح ييجي يوم ما أقدر فيه أستغني عن وردي القرآني..
صحيح إنه الموضوع لسه بدو جلد وصبر ومتابعة أكثر وأكثر، بس أنا مبسوط عالإنجاز المبدئي

وأحكيك إشي، آسف إني كثير مرات كنت أزعجك! أو ما أجابك بأسلوب مناسب، بس يعني إنت كمان بتقهر وكثير مرات بحسك بارد أعصاب في مواقف لا يحتمل فيها إنه تكون بارد أعصاب، ولا أقلك مش آسف! ههه
بتعرف شغلة، خطر بيالي حديث عن النبي صلى الله عليه وسلم لما جاءه واحد وقلو إني أحب فلان!

فالنبي جاوبه هلاً أخبرته! وبما معناه بالأردني : جاي تحكي لي إني قوم إحكيه إله! ههه

اللهم صل على حبيبنا محمد، فأنا انطلاقاً من هذا الحديث حاب أحكيك إني بحبك في الله.

وآخر إشي، في لحظة من لحظات النكد اللي كنت عايشها الفترة الماضية، فتحت المصحف ولقيت رسالة من ربنا إني! كان فيها بواسيني بقربك إنت، آه إنت..
{سَنُؤَدُّ عَصُدَكَ بِأَخِيكَ} {القصص: ٢٥}

هنا ينتهي حوار يوسف ويحيى ٨٨

دير بالك!

إذا حكيتك إنه سهل الواحد يتخلص من شهواته اللي سيطرت عليه، يكون بصراحة مش منصف منك.

أظن إنه مرة حكيتك إنه الموضوع أشبه بصراع حتى الموت.

صراع مع نفوسنا وشهواتنا ورغباتنا وأهوائنا

وفكرة الصراع فيها جهد و صبر وإرادة، وفيها جهاد

والى حين لحظة النصر والخلاص

دير بالك تحرم قلبك من القرآن

دير بالك تحرمه من آيات الأمل برحمة الله

دير بالك تحرمه من { مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَّ } (الضحى: ٣)

ما تحرمه من دعاء يونس { لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ }
(الأنبياء: ٨٧)

ولا من اعتراف موسى { رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ } (القصص: ٢٤)

ولا من مناجاة آدم وحواء { رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَرَحْمَتَا لَتَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ } (الأعراف: ٢٢)

ودعاء لوط { رَبِّ نَجِّنِي وَأَهْلِي مِمَّا يَعْمَلُونَ } (الشعراء: ١٦٩)

{ وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ } (الأنبياء: ٨٢)

وهمهمات يعقوب

{ وَلَا تَأْسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْتِيَنَّاسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمَ الْكَافِرُونَ } (يوسف: ٨٧)

يا .. ما تحرم قلبك ..

كل إشرا

بالنسبة إلي كان منظر الأم في مستشفى الحسين للسرطان وهي ماسكة دموعها قدام بنتها اللي عمرها 5 سنوات من أكثر المواقف المؤلمة والصادمة في حياتي! كانت بتحكيها إنه رح يطلعك شعر أجلي.. وراح نشترلك إلي بدك إياه!

بيدو إنها كانت تحكي مع بنتها قبل جرعتها الكيماوي الأولى!

ممك كمان موقف هديك البنت.. أظن عمرها ما بتجاوز 25 سنة.. لما عملت حادث مروع قدامي.. وقتها لما نزلنا نحاول نطلعها من السيارة وكانت قاعدة بتلفظ أنفاسها الأخيرة.. رن تلفونها بالصدفة.. قام واحد وأخذ التلفون وكان بيدو إنه أهلها الي برنوا.. فقال : حد يرد يا جماعة..!

الكل كان ساكت.. ولا حد بادر إنه يرد عالتفون..!

يخوان..حد يرد بقلكوا

ما أظن حد فينا كان بسترجي يحكي لأهلها إنه بنتكم فارقت الحياة!

فكرة إنه في كل فصل بنسمع عن طلاب انتقلوا لرحمة ربنا!

إما بمرض أو حادث أو فجأة.. كانت فكرة صادمة بالنسبة إلي كمان..!

كل المصائب والكوارث والحروب والأمراض والفقر والموت الي بنشوفه في هالعالم..

خلاني في حالة ذهول استمرت فترة طويلة!

ما كنت فاهم إشي.. كانت فكرة إنه طيب ممكن المرة الجاي أكون أنا الطالب اللي رح ينزلي نعي على صفحات الجامعة وإنه الناس تترحم علي.. وممكن وقتها النعي تاعي يجيب ألف لايك وألف كومنت الله يرحمه.. بس في النهاية أنا مت!

طيب شو معنى حياتي اللي عشتها!

مش عارف..

جد مش فاهم إشي!

كنت محتاج إشي يفهمني.. يوضحلي.. يشرحلي.. يجاوبني.. بدني أي إشي
مشان الله!

وصرت أحكي بيني وبين حالي أسأل شيخ الجامع... لا لا مش رح يفهمني.. أو
مممكن يقولي هاي وساوس شيطان!

طيب احكي لامي.. رح تحكي لي خلي ستك تقرأ عليك!

صحابي.. للأسف رح ياخذوها الشغلة مزح!

مممكن الإشي اللي كان بوصف حالي آية: {حَتَّىٰ إِذَا صَافَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَآرِحِهَا} (التوبة: ١١٨)

كانت فكرة غريبة إنني ما لقيت ولا تعبير يعبر عن حالتي إلا آية من القرآن كنت
مارق عليها مرور الكرام!

وهذا اللي خلاني احكي بيني وبين حالي.. أبصر مممكن الأهي آيات تانية تعبر
عن حالتي زي ما هالآية عملت.. أو على الأقل تجاوبني على جزء من الأسئلة
اللي عندي!

يا الله القرآن!

الموت.. الحياة.. الحق.. الباطل.. الصبر.. البلاء.. الشيطان.. الملائكة.. الجنة..
النار.. الأمم السابقة.. الشر.. الخير.. الحكمة.. وكل إشي!
آه والله كل إشي!

مع الوقت القرآن علمني كيف استقبل فكرة الأثم و الموت.. بنفس الحماس
والشغف اللي باستقبل فيه فكرة الحياة!

مناقفة!

زمان كنت أفكر حالي مناقفة!

مممكن لإنني ما كنت أتأثر لما أسمع دروس اللي يكون في أولها صدى صوت : الموت
الموت الموت! مع صوت ناس بصرخوا..

أي نعم كان يغفّ عقلي ، بس ثاني يوم أصبح ولا كإني سامع إشي، وأصلاً تكون

رايحة علي صلاة الفجر كمان!

وأرجع ثاني يوم أسمع كمان درس، ونفس الإشي يخف عقلي، بس برضو أصبَح عادي وتروح صلاة الفجر.

مش لا سمح الله بفترض عكل الدروس؛ بس للأسف كان معظمها هيك، من أبو الناس اللي بصرخوا مع صدى الصوت!

آخر إشي أدركت إني مناقق، وفقدت الأمل من حالي إني أكون إنسان منيح..! المهم مرت الأيام فقررت مرة وأنا بكامل قواي العقلية أو اللي ضل منها بعد درس الموت، إنه أصير أقرأ قرآن!

أول إشي كان الموضوع بالنسبة إلي صعب.. وكنت استغفر الله بجر حالي جر حتى اكمل صفحة وحدة " مهو مش مناقق وفاقد الأمل من حالي إني أكون إنسان منيح "

مع الوقت بلشت أحس حالي بتحسن شوية شوية، وكانت مرات آية وحدة كفيفة إنها تصنع يومي، وحابب أشارككم بشغلة خرافية!

القرآن مليان حوارات !

فقررت إني أقحم حالي في كل هالحوارات وأعيشها بكل تفاصيلها!

راح عليكم كيف آيات المواساة نزلت على قلوب الصحابة بعد معركة أحد! ولا لو تشوفوا كيف ربنا جبر بخاطر امرأة جاءت تشكي للنبي صلى الله عليه وسلم من زوجها!

أحلى إشي بالنسبة إلي حوار ربنا مع الملائكة لما خبرهم إنه رح يجعل في الأرض خليفة!

حوار إبليس مع ربنا خلاني واعى للمعركة والصراع اللي بعيشه في كل يوم!

يا الله سيدنا نوح وهو بنادي على ابنه!

ولا حوار سيدنا موسى عليه السلام مع البنيتين في مدين.. يا الله كيف الآية صورت قمة الرجولة وقمة الحياء في موقف واحد!

تساؤلات سيدنا إبراهيم أذهلتني

وهمها سيدنا يعقوب بكتني

ويا الله ما أحلى دعاء آسيا زوجة فرعون : رب ابن لي عندك بيتا في الجنة .. وكيف إنها اختارت الجار قبل الدار ..

ولا آيات التوبة التي كانت تشجعني أوقف على رجلي بعد كل مرة بوقع فيها
ولا وصايا سيدنا لقمان لابنه التي وقتها صرت أهز راسي بشكل عفوي وأحكي
"حاضر"

{ يَبْنِيْ اَقْرَبَ الْمَسْكُوَّةِ وَامْرُءًا بِالْمَعْرُوْفِ وَاَنَّهُ عَنِ الشُّكْرِ وَاَصْبِرْ عَلٰى مَا اَصَابَكَ اِنَّ ذٰلِكَ مِنْ عَزَمِ
الْاُمُوْر } (لقمان: ١٧)

ورقة وقلم!

من الأشياء اللطيفة في حياتي، ابتساماة الناس الكبار في العمر لما أدخل المسجد
بحس ابتسامتهم معناها إنهم حابين يكسبونني للدين والمسجد، وإنه يحسسوني
إنه وجودي مرحب فيه حتى لو شكلي لا يوحى بالالتزام!
وإنه شايف هينا مناح وبنبتسم إلك ..

طبعا أنا برد الابتساماة بابتساماة بما معناه : إنه شكرا على إنه وجودي مرحب
فيه بينكم
ياه ، جد شكرا ..

يعني باختصار أنا الشب الذي لا تظهر عليه علامات الالتزام، مُستقبل ابتسامات
كبار العمر، صاحب الوجود المرحب به داخل المساجد ودور العبادة ..
طبعا مش دائما مرحب فيه، إلا ما يطلعلك واحد أو اثنين من جماعة "شو جاييه هاذ؟"
حاب أحكيلكم شغلة سريعة إنه كيف بتعامل مع القرآن؟

أنا مستحيل أفتح المصحف ومش جنبى قلم وورقة، زي كإني بدرس دراسة !
بتعرفوا شو بعمل؟ بحب أكتب الكلمات الي مش فاهم معناها أو الآيات الي حاب
أعرف تفسيرها

كثير مرات بسجل أسئلة حبيب أعرف إجابتها، وبيبدأ رحلة مع القرآن لإجابة هاي التساؤلات!

أو يختار موضوع معين وبيبدأ أقرأ القرآن حتى أستخرج معادلة معينة منه بتخص الموضوع اللي اخترته.

مثلاً : الشيطان، يَسْجَلُ كل آيات الشيطان، وَيَسْجَلُ طريقه في التواصل معنا واستراتيجياته لإغوائنا، ويقعد أدور على حلول لطرقه وأساليبه من القرآن! طبعاً بشكل منهجي وبالاعتماد على العلماء والمفسرين..

جربوها مع أي موضوع بدكم إياه رح تتصدمو!

آه والله.. رح تتصدمو!

اهدنا الصراط المستقيم!

كان وقتها منظرني بضحك وأنا قاعد بالجامع!

إنه مين ضل يقرأ الفاتحة قراءة! وهو الكل حافظها..

ولحد هسا ما بعرف شو كان بتهيالي، المهم وصلت لعند { أَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ } (الفاتحة: ٦)

صدقوني أول مرة بخطر ببالي إنها دعاء! بعرف إنه كلنا بنعرف إنها دعاء

بس أول مرة بستشعر معناها يعني! أنداري ...

ووقتها سألت حالي طيب كيف بدو يهديني للصراط المستقيم؟ شو الطريقة؟ شو الوسيلة؟ طيب شو المفروض اعمل هسا؟

وفجأة عيني أجت على الصفحة اللي جنبها: { وَاللَّهُ ۖ ذَٰلِكَ الصِّرَاطُ ۖ لَا رَيْبَ فِيهِ ۚ هُدًى لِّلنَّاسِ ۖ } (البقرة: ١-٢)

ببساطة طلع الجواب في: { ذَٰلِكَ الصِّرَاطُ ۖ }

ومن وقتها ما بمر علي يوم.. بدون ما أقرأ من { ذَٰلِكَ الصِّرَاطُ ۖ } حتى أحصل شيء من الهدى اللي بخليني على الصراط المستقيم في كل تفاصيل يومي وحياتي! (وبس :)

الخطوات العملية " القرآن "

حاولنا من خلال الحوارات الماضية إنه نغيّر تعاملنا التقليدي مع القرآن الكريم،
وينفس الوقت نكسر الحواجز بيننا وبينه، وحتى ننتقل من الكلام لخطوات
عملية، راح نكتب خطة عملية في التعامل مع القرآن، كأولى خطواتنا في مواجهة
"الشهوة"^{٨٨}

• اشترى المختصر في تفسير القرآن "مركز تفسير للدراسات القرآنية" واشترى
نسخة واهديها لصديقك المفضل حتى تتعهدوا فيما بينكم إنكم تبدأوا
حياة جديد مع القرآن .

• اشترى دفتر فقط للقرآن ..حتى تسجل فيه معاني المفردات وتفسير الآيات
والخطوات العملية التي اطلعت منها من القرآن وكل إشي بخطر في بالك .
• عاهد نفسك إنه ما يمر يوم بدون قرآن حتى لو بس صفحة وحدة والأهم
التدبير " .

• الموضوع أوله بدو جهد وصبر لكن مع الوقت راح يصير عادة .
• اختار وقت يكون قلبك فيه حاضر.. مثلاً بالليل أو قبل ما تنام أو عالفجر..
وخلي التلفون بعيد عنك. واتذكر القاعدة اللطيفة :

Looking for extra ajr ? Read Quran after Fajr ^ _ ^

• قبل ما تبدأ قراءة خلي عندك ثقة وثقافة إنه الكتاب اللي بين إيدك قادر
على تغيير حياتك جذرياً !

• حاول قبل ما تبدأ قراءة : ترفع إيدك وتدعي إشي بتجبه !
• اتفق مع صاحب إلك، أو شلة أصحاب على إنكم تذكروا بعض دائماً في القرآن.
• حاول احفظ آيات جديدة ، واقرأها في صلاتك.

• احضر كل فترة وفترة حلقة من برنامج "بالقرآن اهتديت" وشوف قصص
لناس كانوا أسرى لشهوات أضعاف شهواتنا وكيف استطاع القرآن يغيرهم^{٨٨}



ب

التوبة

{وَاللَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْكُمْ}



#توبة!

ممکن حد یحکي، طیب مش الأصل بعد ما نخلص کامل الدلیل نحکي عن "التوبة" إنه في حال الواحد انتکس مثلاً، فيفترض تكون بالآخر مش هسا ١٩ الفكرة إنه التوبة هي جزء من الحل.. وبتدرك بموضوع "الوعي" وتجديد المفاهيم وكسر الحواجز!

فكرة التوبة إذا عرفنا كيف نتعامل معها رح يكون إلها نصيب كبير في مساعدتنا للتخلص من شهواتنا ورغباتنا، وبنفس الوقت هذا ما ييمنعنا من فكرة التأكيد عليها بعد الانتهاء من الدليل العملي.

وبنفس الوقت ضروري نعرف إنه التوبة مش فقط متعلقة بالشهوات، التوبة إشي يفترض يكون حاضر بكل تفاصيل حياتنا، مش إنه ما بنتوب وبنستغفر إلا لما شهواتنا تغلبنا!

وراح نكتشف إنه توبتنا في أمور جانبية "ممکن ما بنکثرث إلها" رح يكون إلها تأثير كبير في قبول توبتنا الخاصة بشهواتنا وممکن في مساعدتنا في التخلص من شهواتنا أيضاً..!

بنفس الوقت رح نكتشف إنه الناس بنقسموا أقسام في موضوع التوبة، وراح نحاول نعرف إحنا بأي قسم منهم.. حتى تكون خطتنا قائمة على فكرة الإرتقاء في مراتب التوبة.

يحب التوابين!

طَيِّب يا رب...

أنا بفلط وبذنب، ويتغلبنني شهوتي، وبستسلم لنفسي، ويرد على شيطاني، وما يستشعر مراقبتك، وبمعصيك بالنعم التي منحني إياها، ويتخبي من عيون الناس، وينسى عيونك التي ما بفوتها شيء، وإنت قادر تقبض روحي وأنا بذنب بس بتمهلني، ومش مرة ولا مرتين ولا ألف..

و مجرد ما أوقف بين إيديك نادم منكسر بتبادلني الحسب!!

آية : { إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ } (البقرة: ٢٢٢)

خلتني أحكي مع حالي، إنه كيف يا رب!

وعلى أي أساس! وإحنا أصحاب النفوس الضعيفة، والتي بتتخط طول وقتنا بشهواتنا ورغباتنا وأهوائنا! ممكن مع الوقت أدركت إنه الموضوع متعلق بفكرة " تكرار " التوبة.. فكرة تكرار التوبة وتجديدها في كل لحظة وبعد كل معصية وشهوة .

بتعني لربنا إنه لا زال جواتك خير، وإنك لا زلت مستشعر وجوده في داخلك، وإنك حريص تكون إنسان أحسن والدليل إنك بترجعه، وأنه قلبك لسه ما مات، وإنك ما استسلمت للشيطان تمامًا، وأنه أملك بالله لسه قائم، وإنك مش راضي عن نفسك وعن حالتك، وإنك بتبحث عن الخلاص، والأهم إنك ما يثقت من رحمة الله..!

كل هذا بعني لربنا كثير، ممكن عشان هيك صرحلك بهذا الحب!

أكدلي هاي المعاني هذا الحديث المذهل في صحيح مسلم :

عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم فيما يروي عن ربه عز وجل قال: ((أذنب عبد ذنبًا فقال: اللهم اغفر لي ذنبي. فقال تبارك وتعالى: أذنب عبدي ذنبًا فعلم أن له ربًا يغفر الذنب ويأخذ بالذنب. ثم عاد فأذنب، فقال: أي رب، اغفر لي ذنبي، فقال تبارك وتعالى: عبدي أذنب ذنبًا فعلم أن له ربًا يغفر الذنب ويأخذ بالذنب، ثم عاد فأذنب، فقال: أي رب اغفر لي ذنبي، فقال تبارك وتعالى: أذنب عبدي ذنبًا فعلم أن له ربًا يغفر الذنب ويأخذ بالذنب اعمل ما شئت فقد غفرت لك!!))

بنفس الوقت انتبه!

الشیطان رح یوظف هالحديث بشكل خاطيء، ونفسك الأمانة بالسوء رح توافقه،
راح یحاولوا یقنعوك إنه ما دام ربنا یغفرلك بمجرد ما ارجعته، فشو المشكلة لو
ضلیتک على شهواتک، وتوب بعد کل مرة بتوقع فیها!

بصراحة الموضوع حساس شویة، وبنفس الوقت خطیر؛ بس أحکیک على شو
بعتد، بعتد على الإخلاص جوا قلبک! هل أنت فعلاً صادق فی توبتک ونادم
علیها أشد الندم؟

هل أنت لما توقف بین إیدین ربنا فعلاً بتكون ندمان ومنکسر ونفسک تتخلص
من ذنبک؟

هل أظهرت لربنا إنک بتحاول تتخلص من شهوتک بس مش قادر؟

هل شهوتک غلبتک بلحظة ضعف ولا إنت رحت علیها مع سبق الإصرار؟
آه وفي نقطة مهمة ..

هل مرّت علیک لحظة استصغرت فیها ذنبک ، ولا كان ذنبک عظیم بالنسبة
إلک؟

إنت جابوب حالک، وضروري تعرف إشي:

کلما استعظمت ذنبک أمام ربنا، صغر ذنبک عند الله!

وکلما استصغرت ذنبک، عظم عند الله!

ممکن تحکي طیب ساعدني أكون صادق بتوبتي أو شو الإشارة أو العلامة اللي
ممکن یتحقق من خلالها شرط التوبة؟

راح أحکیک إنک إنت عارف الجواب وما فی مسلم ما بعرفه:

• الندم

• العزم على عدم العودة

• الإقلاع عن الذنب

بس أنا حریص ما اجابوک أجوبة تقليدية زي هیک.. ممکن عشان هیک دلیل

التزكية بالمجمل رح يعالج هاي الإشكالات إن شاء الله.. وفي الفصل الأخير من الكتاب راح تلاقي مجموعة أجوبة على نفس فكرة هالسؤال .

وعفكرة سؤالك ذكرني بمرة من المرات كنت فيها بعيش أسوء أيام حياتي، كنت وقتها بعيد عن ربنا كثير، وبصراحة ما كنت أتوقع إنه ممكن أوصل هاي المرحلة في حياتي..

صادفت وقتها شيخ كنت بعرفه من أيام زمان من أيام المدرسة، كان هذا الشيخ دائماً يبادرني بسؤال غريب ويحكلي : كيف حال قلبك؟

وقتها قلته: والله يا شيخ مش ولا بد، بس هينا راجيين رحمة ربنا .

حكالي : ندمان؟

قلته طبعاً والله كثير ندمان..

الشيخ كان مؤدب وفهمان، وما رضي يسألني طيب ايش مالك؟

بس وقتها باغتني بسؤال وحكالي : شو الندم؟

بصراحة ما بحب هيك أسئلة.. يعني الندم إشي في داخل الإنسان صعب أوصفه!

حكالي بتعرف شو الندم؟

الندم إنه توقف بين إيدين ربنا وكلك خجل وعار وانكسار وذل..

وإنه قلبك ما يكون فيه مثال ذرة من يأس في رحمة الله..

وتحكيه يا رب : والله لو رجع في الزمن ما كنت رح أعمل اللي عملته..

سامحني!

يأس

ذاكرين لما حكينا عن استراتيجيات الشيطان كان من ضمنها " غرس اليأس "

وقتها حكيتلك :

شفت اللحظة الي صرت تحكي فيها " أنا خلص ما في أمل مني "!

شفت اللحظة اللي حكيت فيها : أنا ربنا ما رح يفرلني!

شفت لما صرت تحكي : مستحيل في حل لشهواتي..

لما صرت تعاتب حالك : إنه ليه كل مرة بتحكى آخر مرة بس بترجع!
في هديك اللحظات بكون الشيطان قطع شوط مرتب معك، مرحلة اليأس من
المراحل المهمة والحساسة للشيطان في صراعه معنا.. فدير بالك!
حيث أرجع أذكرك لأنه الموضوع مهم أو بالأحرى خطير ويترتب عليه كثير شغلات..!
بتعرف شو يعني يأس من رحمة الله؟!

يعني إنه ينقطع أملك ورجاءك من رحمة الله.. وهاي كبيرة من الكبائر!
لما ربنا عز وجل يسمي نفسه الرحمن والرحيم والتواب والغفار والعفو وبقية
الأسماء الكفيلة بتغير حياتك تمامًا!
وبتيجي إنت بكل بساطة :

الله ما رح يرحمني..! الله ما رح يساعدي!

ما في أمل اتخلص من شهواتي!

خلص يئست من حالي!

فقدت الأمل من فكرة التغيير! ... الخ

لحظتها بكون الشيطان قطع شوط مرتب معك، وجهاز حالك فانت على مقربة
من إنك تعبد شهوتك، وبالتالي تتحاز لمنظومته على حساب منظومة الحق!
في مقولة خرافية لابن عطاء السكندري :

"من استغرب أن ينقذه الله من شهوته، وأن يخرج من وجود غفلته، فقد
استعجز القدرة الإلهية، وكان الله على كل شيء مقتدرًا!"

لا تقنطوا!!

ما بعرف ليه كل فترة براودني شعور إنه الشهوات سيطرت عليّ تمامًا، وإنه
أدمنت على كثير أشياء غلط، ما بعرف ليه براودني شعور إنه ربنا ما رح
يرحميني!

أنا ولا مرة كنت صادق بوعدني معه، ولا مرة

كل الدنيا مسكرة بوجهي، بكون قاعد مع الناس وكل تفكيري بعانتي اللي وصلت إلها..

والله ما أنا عارف شو أعمل؟

• يا بالله عليك، بالله عليك ما تعيد كلمة إنه ربنا ما رح يرحمني..

يا أخي إحنا شو مصبرنا على هالدينا غير رحمة ربنا

أحكيك إشي؟

إذا قرأت القرآن رح تكتشف إنه القرآن بشجعنا على الاعتراف بضعفنا وتقصيرنا في كثير من الأوقات، بنفس الوقت ما بكتفي القرآن بالاعتراف وبشجعك وبوجهك إنك تجاهد نفسك حتى تتغلب على شهواتك، لكن القرآن بصارك وبوضحك إنه المهمة مش سهلة وبيربطها دائما بالصبر والإرادة، في الوقت اللي براعي فيه القرآن ضعفك البشري وبحكيك إنك حتى لو وقعت ارجع من جديد، ودير بالك تتوقف عن المحاولة ودير بالك تياس وتقنط من رحمة ربنا.. العبرة إنك ما تياس خليك متذكرا!

القرآن بطلب منك إنك تستسلم لله مش لشهواتك ورغباتك وبيحكيك إنه الاستسلام لله مش قرار واحد أو خطوة وحدة.. بتقدر تحكي إنه أشبه بكفاح مستمر حتى موتك!

ومع كل المراحل يكون القرآن يستعرض آيات رحمة ربنا فينا واللي الأصل نعتبرها سلاحنا الأول في كفاحنا المستمر لتحقيق رضا الله !

-كل هذا بالقرآن؟

• واكثر يا صاحبي { قُلْ يَبْعَادَى الَّذِينَ أَشْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ } (الزمر: ٥٢)

التوبة من كل إشي.. كل إشي!

اسمعوا..

كنت زمان أفكر إنه بيني وبين إني أكون إنسان منيح ذنب معين، وإنه لو اتخلصت منه خلص حياتي بتصير أحسن عالأكيد.

وأكون معكم صريح إني جد بحاول قدر الإمكان أتخلص من هالذنب وكنت كلما أوقع فيه أرجع أتوب من جديد، لأنه أهم إشي ما أياس، والله حافظ الدرس.

مرة وأنا قاعد مع شباب الكلية جابوا سيرة بنت في الكلية بإشي مش مناسب وأنا وقتها هزيت براسي إني معهم بالكلام، وبنفس القعدة جابوا سيرة فلان في الكلية واضحكنا عليه، لما خلص دوامي أمي رنت علي بدها أوصلها وبصراحة ما كنت حاب، فقلتلها إني مشغول..

فاضطرت تطلع بتكسي، وطولت حتى لقت تكسي وضلت بالشمس! اتفديت مع صحابي برا وما خطرلي اتصل بأختي أسألها إذا بتحب أجيبها إشي ممي!

ولما روحت حكتلي بيبيبي لو عارفة إنك مروح كان وصيتك على أكل! ودخلت على غرفتي وأنا مش مكلف حالي أحكيلها آسف..

أبوي حمل كيس للزيلة يرميه وهو طالع على صلاة المغرب، وما خطرلي إني أقله عنك يابا، ثاني يوم تأخرت بالمحاضرة وكذبت عالدكتور إنه في حادث في الطريق وتأخرت حتى يشطبلي الغياب..

في المحاضرة دقيت اللي جنبني إنه شوف فلانة كيف معجبة على حالها وصرنا نضحك بالعقل..

مع الوقت اكتشفت إنه أغلاطي وذنوبي في يومي العادي وأنا مش منتبه ممكن تكون عند ربنا أكبر من الذنب اللي أنا بعتمد إنه حياتي رح تصير أحسن في حال تخلصت منه!

و أدركت إنه لو قمت من مكاني وحكيت للشباب إنه عيب عليكم تجيبوا سيرة الناس وإنه الأصل نستر عالناس مش نفضحهم، كان ممكن ربنا في مقابلها يسترني يوم القيامة!

إنه أدخل الابتسامة على قلب أختي، وأحمل عن أبوي الزيلة وأقله عنك يابا ربنا يمزك ويكرمك،

وإنه أقول لأمي مسافة الطريق بكون عندك، كانت من الأشياء اللي ممكن ربنا يباركلي فيها يومي وحياتي وعمري..

بتعرفوا ..

أول ما صرت أحس بشعور الندم والذنب عالمواقف اللي فوق وأصير بدي أتوب وأستغفر، تماماً زي شعوري لما أذنب هاالذنب اللي بعققد إنه لو تخلصت منه حياتي بتصير أحسن..

ربنا قدرني إنه اتخلص منه.. وجد صارت حياتي أحسن

بس مش عشان اتخلصت منه لحاله.. عشان تخلصت من أشياء ثانية جنبه

{ إِنْ تَجْتَنِبُوا كَبَائِرَ مَا تُنْهَوْنَ عَنْهُ نُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَنُدْخِلْكُمْ مُدْخَلَ كَرِيمٍ } (النساء: ٣١)

ومن أدعية النبي صلى الله عليه وسلم واللي أكدت على فكرة التوبة من كل ما يخطر ولا يخطر عالبال :

((اللهم اغفر لي خطيئتي وجهلي، وإسرافي في أمري، وما أنت أعلم به مني، اللهم اغفر لي جدي وهزلي، وخطئي وعمدي وكل ذلك عندي، اغفر لي ما قدمت وما أخرت وما أسررت وما أعلنت وما أنت أعلم به مني، أنت المقدم وأنت المؤخر، وأنت على كل شيء قدير))

طال الناس مع التوبة!

يذكر ابن قدامة المقدسي في مختصر منهاج القاصدين أقسام الناس مع التوبة، ويحكى إنه الناس في التوبة عبارة عن أربع طبقات، وقبل ما نستعرض الطبقات من الضروري تحدد لنفسك أي طبقة إنت منهم، ومن الضروري كمان إنه خطتك تكون قائمة على فكرة الارتقاء في طبقات التوبة، وصدقاً هذه التقسيمة رح تساعدك جداً في تقييم نفسك، ومعرفة تفاصيل طبقتك، والأهم في كتابة خطتك!

الناس في التوبة أربع طبقات :

الطبقة الأولى: تائب يستقيم على التوبة إلى آخر عمره، ويتدارك ما فرط من أمره، ولا يحدث نفسه بالعودة إلى ذنوبه، إلا الزلات التي لا ينفك عنها البشر في العادات، فهذه هي الاستقامة في التوبة، وصاحبها هو السابق بالخيرات. وتسمى هذه التوبة: النصوح، وتسمى هذه النفس: المطمئنة، وهؤلاء يختلفون

منهم من سكنت شهوته تحت قهر المعرفة ففتر نزاعها، ومنهم من تنازعه نفسه وهو مليء بمجاهدتها .

الطبقة الثانية: تائب قد سلك طريق الاستقامة في أمهات الطاعات وكبائر الفواحش، إلا إنه لا ينفك عن ذنوب تعتريه، لا عن عمد، ولكنه يبتلى بها في مجارى أحواله من غير أن يقدم عزماً على الإقدام عليها، وكلما أتى شيئاً منها لام نفسه، وندم وعزم على الاحتراز من أسبابها، فهذه هي النفس اللوامة لأنها تلوم صاحبها على ما يستهدف له من الأحوال الذميمة، فهذه رتبة عالية أيضاً، وإن كانت نازلة عن الطبقة الأولى، وهى أغلب أحوال التائبين، لأن الشر معجون بطينة الآدمي، فقلما ينفك عنه، وإنما غاية سعيه أن يغلب خيره شره، حتى يثقل ميزانه، فترجح حسناته، فأما أن تخلو كفة السيئات، فبعيد. وهؤلاء لهم حسن الوعد من الله سبحانه وتعالى إذ قال : { الَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبِيرَ الْإِثْمِ وَالْمَوْحِشِ إِلَّا اللَّمَمَ } (النجم: ٣٢) وإلى هذه الرتبة الإشارة بقوله صلى الله عليه وسلم : (إن الله يحب المؤمن المضمّن التواب).

الطبقة الثالثة: أن يتوب ويستمر على الاستقامة مدة، ثم تغلب شهوته في بعض الذنوب، فيقدم عليها لعجزه عن قهر الشهوة، إلا إنه مع ذلك مواظب على الطاعات، وترك جملة من الذنوب مع القدرة عليها والشهوة لها، وإنما قهرته شهوة واحدة أو شهوتان، وهو يود لو أقدره الله على قمعها، وكفاه شرها، فإذا انتهت ندم، لكنه يعد نفسه بالتوبة عن ذلك الذنب، فهذه هي النفس المسؤولة، وصاحبها من الذين قال الله تعالى فيهم : { وَآخَرُونَ اعْتَرَفُوا بِذُنُوبِهِمْ خَلَطُوا عَمَلًا صَالِحًا وَآخَرًا سَيِّئًا } (التوبة: ١٠٢)

فأمر هذا من حيث مواظبته على الطاعات وكراهيته لم يتعاطاه مرجو لقوله تعالى: { عَسَى اللَّهُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْهِمْ } ، وعاقبته مخطرة من حيث تأخيرها وتسوفيه، فربما يختطف قبل التوبة، والأعمال بخواتيمها، فليراقب الأنفاس وليحذر من وقوع المحذور .

الطبقة الرابعة: أن يتوب ويجرى مدة على الاستقامة، ثم يعود إلى الذنوب منهمكاً من غير أن يحدث نفسه بالتوبة، ومن غير أن يتأسف على فعله، فهذا من المصرين، وهذه النفس هي الأمارة بالسوء، ويخاف على هذا سوء الخاتمة.

يا رب سلم.. يا رب سلم!

أبو اليسر!

عن ابن مسعود رضي الله عنه (أن رجلاً أصاب من امرأة قبله فأتى رسول الله صلى الله عليه وسلم فذكر ذلك له فأنزلت عليه { وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفَيِ النَّهَارِ وَزُلْفَا مِّنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرُ لِلذَّكَّيرِ } (هود: ١١٤))

قال الرجل: ألي هذه؟ قال: لمن عمل بها من أمتي (وفي لفظ: فقال رجل من القوم: يا نبي الله هذا له خاصة؟ قال: بل للناس كافة). أخرجه البخاري.

صحيح إنه في مين ممكن يفهم الموضوع إنه بهاي البساطة! بس ما ننسى إنه أبو اليسر "اللي نزلت فيه الآية" اجى على الرسول الله عليه وسلم منكسر ذليل حزين على اللي سواه! حتى إنه ذنبه ما منعه يروح عالمسجد ويصلي العصر خلف رسول الله صلى الله عليه وسلم..

وما سمع لذنبه يحجبه عن طاعات ثانية هو قادر عليها..

ربنا شاف صدقه فنزلت هالآية! وكأنه القرآن هون يرجع بأكّد على فكرة: أهم إشي ما تياس، وإنك تزاحم شهواتك بطاعات ثانية!

يا رب.. ممكن إحنا ما أذنبنّا ذنب أبو اليسر..

بس امنعنا توبة صادقة كتوبته، ويسر إلنا طاعات نزاحم فيها شهواتنا ومعاصينا!

معارك ذروها!

كل مرة بحكي اخر مرة

جد إني بكون ناوي آخر مرة

بس يرجع

ما كنت عارف شو أعمل

حسيت إنه خلص ما في أمل أصير إنسان أحسن

وإنه لازم أقتع حالي إنه خلص: هيك حياتك وهيك ظروفك بدك ترضى فيها عجبك ولا ما عجبك

بس كنت دائماً خايف من فكرة إنه يبطل ضميري يأتيني عالفلط
وكنت أحكي إنه لا لا .. إلا هالشغلة، مستحيل أوصل إلها
بس يبدو إنني للأسف وصلتلها وما بعرف ليه لما وصلتلها ما إجابني شعور
الخوف اللي كنت خايف منه

يعني كان الإشي عادي وعادي جداً كمان
مهو خلص ما في أمل إنه أصير إنسان أحسن
وأصلاً هيك حياتي وظروفي ولازم أرضى فيها .. عجيني ولا ما عجيني
مع كل ما سبق كان الأمل بالله لسة موجود، وإن كنت مش ماخذ أبداً بالأسباب
اللي ممكن تعزز هذا الأمل ..

مرة وحدة بس أخذت بسبب واحد من الأسباب، وهو إنني اقرأ قرآن، لو بس
صفحة باليوم ..

ويعترف إنه كان عندي قناعة إنه ما رح اتغير ..
وأصلاً شو رح تعمل هالصفحة قدام كم هائل من الشهوات والشبهات اللي
بواجهها كل لحظة ..

هالصفحة، كانت سبب إنه أعيد النظر في كثير شغلات في حياتي ..
علمتني إنه القنوط من رحمة الله ذنب! وممكن يكون أكبر من الذنب نفسه اللي
بتعمله ..

وصحيح إنه ممكن توقع مرة ومرتين وعشرة، بس أوعك تيأس، آخرتك تقوم
هالصفحة خلتي أفهم إنه التوبة إشي غير ما كنت فاهمه ومتصوره ..
إنه بس بوست عالفيسبوك أو صورة بروفایل واحد ساجد بمكان عتمة
هالصفحة حكتلي إنه التوبة حالة صراع وحرب ومعارك كثر وفر
ولازم يتبعها " عمل "

وإنه صحيح ممكن تخسر معركة .. بس قوم وتوب من جديد .. وأحسن الظن
بالله .. وهو رح يمينك إنك ما تخسر كل الحرب

هالصفحة خلت كل شهواتي اللي ما كنت متصور إنني ممكن أتغلب عليها بحياتي
(بَح)

شيء من الماضي

{ أَلَمْ يَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ هُوَ يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَأْخُذُ الصَّدَقَاتِ وَأَنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ
﴿١٠٤﴾ وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ } (التوبة: ١٠٤)

من ذل الشهوة إل عز الطاعة

كان بحكي معي بففوية ما صادفتها بحد غيره وبحكيلي :

اسمع أنا جربت الشفلتين

جربت شعور إنه أحكي هاي آخر مرة بس للأسف أرجع

وشعور إنه الشهوة تتحكم فيني مش أنا أتحكم فيها

ويا الله شعور إنه ما يكون عندك لا إرادة ولا صبر ولا عزيمة إنك تحكي للفلط لا

جربت شعور الاستسلام والانقياد والندم والحسرة في كل مرة بفلط فيها

ممكن أصدق كلمة بتعبّر عني : الذل..

آه والله يا صاحبي.. ذل

صغن شوي وحكالي :

بس جربت شعور إنه اصحى من النوم بالبرد وأصلي الفجر بالجامع..

يا الله كلمة الله يرضى عنك من ختيار ناولته مصحفه ما أحلاها

ولا شعور عيلة محتاجة تدعيلي بعد ما وصلتلهم تبرعات

مش رح أقدر أوصفك شعور إنه امسك المسبحة قبل ما أناام وأصير أستغفر

ولا شعور إنك تمشي بحاجة أخوك المسلم حتى تقضيله إياها

مش عارف شو الكلمة اللي بتعبّر عني وقتها.. بس هي عكس هديك تمامًا

آه والله عكسها تمامًا.. ممكن شعور عزّة

ومن وقتها يا صاحبي وأنا واعي لطبيعة الصراع اليومي اللي بعيشه
عشان هيك أخذت على نفسي عهد إنه ازاحم كل لحظات الذلّ بلحظات عزّة
وكل لحظات الشهوة بلحظات طاعة
لعل وعسى تيجي اللحظة اللي ربنا ينظر فيها لحرصى وصدق نيّتي
وينقلني فيها من وحشة الذنوب لرحابة الإيمان
ومن ذل الشهوة لعز الطاعة
هذا رجائي وأملّي فيه مُحب التوابين!

فأدخل نفسك يا بني في زمرة هذه الياء!

قال له شيخه : يا بُني..

أتدري ما سرّ تلك الياء؟

قال وما تلك الياء التي تعني يا شيخنا؟

قال يا بُني : انظر إلى كرم ربك سبحانه وتعالى

يَقْطَعُ العبد صَلَته بربه.. ويُدبر عنه.. وَيَشْرُدُ بعيداً في بيداء الغفلة والوحشة
والذنوب والآثام..

فيجد نداء الرب.. نداءً عجيباً..

{قُلْ يَعْبادِي}

ثم قال له يا بني :

قطعوا صَلَتهم به ولم يقطع صَلَته بهم..

فقال لهم ذلك النداء : قل يا عبادي..

بتلك الياء.. ياء النسبة إليه..

فأدخل نفسك يا بُني في زمرة هذه الياء واستظل بها..

تجد بركتها وأنوارها..

لـ وجدان العلي.

فوراً!!

في فكرة لازم أبداً ما تغفل عنها في موضوع التوبة، ألا وهي فكرة : التوبة فوراً!
يعني إذا حصل وغلبتك شهوتك دير بالك تحط في بالك إنه خلص يستغفر
بكراً.. أو بعدين..

صدق ثوبتك أمام الله يعتمد على فوريتها.. لأنه مسارعتك في التوبة فيها معنى
اللجوء والندم والمبادرة للتصحيح!

وتسويك للتوبة فيها معنى التأخير والاستهتار واللامبالاة .

وشوفوا هالحديث اللي بأكد نفس المعنى والفكرة :

(إن صاحب الشمال ليرفع القلم ست ساعات عن العبد المسلم المخطئ أو المسيء،
فإن ندم واستغفر الله منها القاهها، وإلا كتبت واحدة).

وفي حديث ثاني مهم جداً :

قال النبي صلى الله عليه وسلم :

(ما من عبد يذنب ذنباً فيتوضأ فيحسن الطهور، ثم يقوم فيصلّي ركعتين ثم
يستغفر الله بذلك الذنب إلا غفر الله له).

خطواتك العملية "التوبة"

حاولنا في الصفحات الماضية على شكل مقالات متنوعة إنه نأكد على عدة أمور
مهمة في موضوع التوبة، باعتبار التوبة بتشكل جزء كبير جداً في موضوع تغلبنا
على شهواتنا..

الصحفات الماضية كانت أشبه بـ فقه التعامل مع الذنب..

تعلمنا منها فكرة إنه اليأس ممنوع!

وفهمنا مداخل الشيطان علينا..

وحكينا فيها عن واقعية هالدين واللي براعي النفس البشرية وأخطائها.

واتفقنا على فكرة التوبة فوراً.. وعلى فكرة التوبة من كل الذنوب مش فقط
ذنوب الشهوة.

وكخطوات عملية بنحكي :

• اقرأ سورة التوبة.. واحضر بعدها على اليوتيوب حلقة بعنوان : لا نأسف على الإزعاج قصة حب.

• تَوْضُأً وصلي ركعتين واستغفر رينا بعد كل مرة بتذنب فيها «ضروري جداً»
• حاول احصر ذنوبك الجانبية غير الشهوة واحرص على التوبة منها مباشرة.
مثلاً: الغيبة..النميمة.. كذب ..علاقتك مع إهلك وأبوك.. علاقتك مع الناس... الخ.

• اجمع الآيات والأحاديث الواردة في التوبة واكتبهم . وضلك مستحضرهم دائماً .
• علق إشي بغرفتك متعلق بفكرة التوبة.. مثلاً آيات أو أحاديث بتذكرك بالتوبة، وارفع شعار : لا لليأس من رحمة الله...!

• قيم نفسك أنت بأي طبقة من طبقات التائبين، وخلي كل تذكيرك منصب نحو الارتقاء للطبقة الأولى.

• دائماً أربط توبتك بخطوات عملية .. مثلاً: هالمرة راح اتصدق .. أو راح أصلي ركعتين قيام .. راح أروح عالمسجد بكير وأقرأ قرآن .. راح أصوم .. راح أرتب لنشاط زيارة بيت مسنين .. أو بدي أتمس حاجات الناس وأساعدهم ..
يعني التوبة = خطوات عملية ^{٨٨}.



ت
الصلاة



الصلاة!

بصراحة ما كنت ناوي أحكي عن موضوع الصلاة، لأنه يعتقد أي إنسان جاي يعرف كيف يتخلص من شهواته لأنها ذنب ومعصية فأكيد رح يكون محافظ على صلاته.. هيك كنت أفكر..!

عبين ما وصلنا عالأسك عشرات الأسئلة لناس بشكوا حياتهم وشهواتهم وبدعم مساعدة وتوجيه، وكان من ضمن الأسئلة يكونوا كاتبين : حتى صلاة بطلنا نصلي!!

طيب سؤال.. يعني الشهوات ذنب وترك الصلاة مش ذنب؟

طيب أموت وأعرف كيف الشيطان لعبها بمخك هالشفلة.. والله بحكي جد.. كيف يعني؟!

طيب إنت تارك الصلاة وهي عمود الدين وإنت بتعرف شو يعني صلاة أكثر مني، ويتحكي كيف أترك شهواتي؟

إنت قاطع الحبل اللي بينك وبين ربنا، وجاي تطلب منه يساعدك؟

آه صح.. طيب إنت ليه جاي تتخلص من شهواتك لمين بالضبط؟!

لربنا.. ولا لإنك مش حاب تحس حالك ضعيف ومهزوم وبتشعر إنه الشهوات بتأخرك عن نجاحك في الحياة؟!

أسف إنه يحكي بهيك طريقة، بس قسمًا بالله بحزن عالناس اللي فيها الخير، وفعلًا جاي بتغير، وحريصة تكون قريبة من ربنا، وآخر إشي بحكوكك : بنقطع بالصلاة!

وينسوا إنه ترك الصلاة وإضاعتها أول طريق اتباع الشهوات.. أول إشي.. زي ما ربنا يقول في القرآن :

{ فَخَلَفَ مِنْ بَإِذِنِ اللَّهِ خَلْفَ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ } (مريم: ٥٩)

بذكركم بحوار يوسف ويحيى، لما يوسف حكى ليحيى أنا ما بقرا قرآن لأنه عندي شهوات..!

هكان جواب يحيى.. طيب ليه ما تقرا قرآن عشان تترك شهواتك..! نفس الفكرة هون عن الصلاة.. صلي والتزم بصلاتك وما تقطع فيها أبدًا أبدًا، حتى ربنا يساعدك تتخلص من شهواتك! وبمجرد التزامك بالصلاة وصبرك عليها رح لحالك تكتشف ليه ربنا ربطها بالنهاي عن الفحشاء والمنكر!

وراح تكتشف ليه ربط إضاعتها باتباع الشهوات..

وليه أكد عليها بالقرآن في أكثر من موضع..

يذكر الشيخ سلمان العودة في "زنزانة " :

"تدبر القرآن وخاصة سورة الفاتحة وأنت تقرؤها في كل ركعة، مؤكد أنك تحتاج إلى جهد وصبر ومحاولة متكررة لا تعرف اليأس، هذه المحاولة هي (عادة) تمنحك إيمانًا وعلماً وخضوعًا وتجعل لصلاتك وقراءتك في كل مرة معنى جديدًا، لا حاجة لتكرار السؤال عن كيفية الخشوع، لا يتطلب الأمر أكثر من فعل الحضور القلبي أو محاولة ذلك دون ملل وستنجح في النهاية!"

{ وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ } (المنكوت: ٦٩)

وراح نكتشف في دليل القوة كيف إنه صبرك على صلاتك والتزامك فيها رح يكون إله سبب كبير جدًا في السيطرة على شهواتك ورغباتك.

وتذكر الكلام اللي ذكرناه في الفصل الأول

إنه ثمرة الصلاة عائدها عليك إنت مش على رب العالمين..

فهو الفني جل في علاه.. وأنت المفتقر إليه .

الخطوات العملية " الصلاة " :

• إنك تصلي.. وخلي الصلاة الخط الأحمر في حياتك واللي مستحيل

مستحيل تتخلي أو تتنازل عنه .

• حافظ على صلاة الوتر والضحي.

• شاهد حلقة عالويوتيوب بعنوان : رسالة إلى هاجر الصلاة مصطفى حسني.



ث
أبواب الخير



أبواب الخير!

دائمًا بصفن في حديث النبي صلى الله عليه وسلم لمعاذ بن جبل رضي الله عنه،
لما النبي صلى الله عليه وسلم قال : (يا معاذ والله إنني لأحبك، فلا تدعن في
دبر كل صلاة أن تقول : اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك).

ما بتتخلوا قديه نفسي أشوف تعابير وجه سيدنا معاذ..!

نفسى أعرف لما اهترق هو والنبي صلى الله عليه وسلم بشو كان يفكر؟

طيب كيف حكى القصة لأهله؟ كيف نام ليلتها..؟

وكمحاولة منّي أعيش هديك اللحظة، صرت أحكي إنه أي أمر من النبي صلى
الله عليه وسلم للصحابة هو أمر إلي بنفس الوقت.. يعني إنه النبي صلى الله
عليه وسلم كان بقصدني ويقصدك في الكلام...!

عشان هيك حاول مع كل آية وحديث إنك تتعامل معها كأنه نزلت عليك إنت..

راح تحس بفرق كبير بحياتك.. والله يحكي جد...!

في حديث آخر لنفس الصحابي معاذ بن جبل رضي الله عنه، لما النبي صلى الله
عليه وسلم قال :

(يا معاذ.. الا أدلك على أبواب الخير؟)

حاول تتذكر إنه تتعامل مع كل آية وحديث كأنك إنت المخاطب فيها.. يعني المفروض الآن تهز رأسك وتحكي : نعم!

(الصوم جنة، والصدقة تطفى الخطيئة كما يطفى الماء النار)...

طبعاً أبواب الخير كثيرة في الإسلام بتبدأ من عند إنك تشيل ورقة من على الأرض لعند إنك تجاهد في سبيل الله، وهدفنا في دليل التزكية نركز على أهم أبواب الخير واللي من خلالها بإذن الله رح نتخلص من شهواتنا.

فراح نحكي عن الصدقة وعن الصوم^{٨٨}

١) الصدقة :

الآيات والأحاديث اللي حثت على الصدقة بالمئات، وأظن إنه كبسة زر على الجوجل كفيلة تستعرضلك إياهم كلهم..

بس بدي أحكيك إنه الغريب في الصدقة إنه منطلقها خارج عن المنطق البشري! يعني لو بدك تحسبها عالورقة والقلم شو ممكن تعمل الصدقة ما رح تتوصل لنتيجة في منطقنا كبشر!

الصدقة إشي عجيب يا جماعة الخير.. إشي عجيب لدرجة إنه ممكن صدقة تتصدقها وإنت مخلص فيها لله عز وجل وما حدا من الناس عرف عنها... مش فقط تكون كفيلة إنها تخلصك من شهواتك.. كفيلة إنها تحقق المستحيل في حياتك وبعد مماتك!

نصيحة وإذا ما طلعت من الكتاب إلا منها : إنه تخلي الصدقة عادة في حياتك، وإنها تكون السر اللي بينك وبين ربنا! نصيحة بحكيك..

وهون ممكن حدا يحكي طيب ممكن حدا ما يكون معه مصاري؟ شو يعمل.. هون سؤالك بوافق سؤال أبو ذر رضي الله عنه لما النبي صلى الله عليه وسلم خبرهم إنه على كل مسلم في اليوم صدقة؟ طيب في منأ ما معهم مصاري.. فكان جواب النبي صلى الله عليه وسلم إنه حوّل مفهوم الصدقة في أذهاننا لجوانب خير ثانية وقال :

(عَلَى كُلِّ نَفْسٍ كُلَّ يَوْمٍ طَلَعَتْ فِيهِ الشَّمْسُ صَدَقَةٌ مِنْهُ عَلَى نَفْسِهِ، قُلْتُ: رَسُولُ اللَّهِ مِنْ أَيْنَ نَتَصَدَّقُ وَلَيْسَ لَنَا أَمْوَالٌ؟ قَالَ: «وَأَنْ مِنَ الصَّدَقَةِ التَّكْبِيرُ، وَسُبْحَانَ اللَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ، وَاسْتَغْفِرُ اللَّهَ، وَتَأْمُرُ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَى عَنِ الْمُنْكَرِ، وَتَعَزُّلُ الشُّوْكَةَ عَنِ طَرِيقِ النَّاسِ وَالْعِظَمَ وَالْحَجَرَ، وَتَهْدِي الْأَعْمَى، وَتَسْمَعُ الْأَصَمَّ وَالْأَبْكَمَ حَتَّى يَفْقَهُ، وَتَدُلُّ الْمُسْتَدِلَّ عَلَى حَاجَةٍ لَهُ قَدْ عَلِمْتَ مَكَانَهَا، وَتَرْفَعُ بِشِدَّةِ ذِرَاعَيْكَ مَعَ الضَّعِيفِ، وَتَسْعَى بِشِدَّةِ سَاقَيْكَ إِلَى اللَّهْفَانِ الضَّعِيفِ، كُلُّ ذَلِكَ مِنْ أَبْوَابِ الصَّدَقَةِ»).

بِعَرَفِ الشَّيْبِ..

بِعَرَفِ شَيْبِ مِمَّا مِمَّا بِحَيَاتِي مَا صَادَفْتُ وَلَا أَظُنُّ إِنِّي رَحِ اصْدَافَ وَاحِدَ زِيهِ فِي مَوْضُوعِ خِدْمَةِ النَّاسِ "الصَّدَقَةُ"!

أَكْثَرُ مِنْ مَرَّةٍ نَكُونُ مُتَوَاعِدِينَ نَتَقَابِلُ فِي مَكَانٍ مَا وَيُوصِلُ مُتَأَخَّرُ!

فَكَلْنَا بِمَعَاتِبِ فِيهِ وَيَنْ كُنْتُ يَا رَجُلُ! مَا أَنْتَ قَبْلَ سَاعَةٍ قُلْتُمْ إِنَّكَ مُتَحَرِّكٌ مِنْ بَيْتِكَ؟

مَرَّةٍ شَافَ وَحْدَةً عَجُوزَ فَوَصَلَهَا..

وَمَرَّةٍ بَوَصَلْنَا "مَشْجَبِر" رَكِبَ بِنَشْرٍ لِحْدٍ..

مَرَّةٍ شَفْتُ مَقْعَدَ فَجَرِيَّتِهِ..

وَمَرَّةٍ ضَرِيرَ قَطْعَتِهِ الشَّارِعَ..

وَمَرَّةٍ أَخْتِي طَلَبْتُ مِنِّي إِشِي..

هَذَا الشَّيْبُ إِذَا خَلَصْنَا صَلَاةً فِي الْمَسْجِدِ بِتَلَاقِيهِ رَكُضَ جِهَةَ الْبَابِ يَفْتَحُهُ لِلنَّاسِ..

أَوْ جِهَةَ الْأَحْذِيَةِ يَسَاعِدُ الْعَوَاجِيزَ بِلِبْسِ أَحْذِيَّتِهِمْ..

وَإِنْتَ مَا شِئْتَ مَعَهُ بِتَلَاقِيهِ بِتَصْيِيدِ خَيْرٍ يَعْمَلُهُ!

قَاعِدَ بِتَصْيِيدِ حَرْفِيًّا!

كُلُّ هَمِّهِ وَبِأَلِهِ كَيْفَ يَسَاعِدُ..

مَرَّةٍ بِسَأَلِهِ : شَوْ قِصَّتِكَ أَنْتَ؟

قُلْتُ أَنَا بِطَلْعِ مِنَ الْبَيْتِ بِنِيَّةِ أَعْمَلُ خَيْرٍ

ودائمًا بدعي الله بيسرلي خير وين ما رحت

ويحب دائمًا أدعي دعاء سيدنا موسى: رب إنني لما أنزلت إلي من خير فقير !
وإنه يا رب.. مع كل خير بتيسرلي إياه إلا إنني مفتقر لأعمال خير ثانية تيسرلي
إياها

سكت شوي بعدها وقال: شو بعرفك.. ممكن عمل منهم يكون السبب في دخولي الجنة.

خير الناس

لقد استغرق الأمر وقتًا طويلًا كثيرًا من البحث على الفيسبوك حتى أجدك،
بالنسبة لك أنا مجرد شخص غريب، لكن بالنسبة لي أنت السبب في أن أكون
على قيد الحياة اليوم.

منذ شهر مضى كان الجو ماطرًا عندما كنت أسير مع أختي في شارع مارشال..
حيث كنا نرتدي الأسود، أنت لمحتنا من بعيد فغيرت الشارع من الجهة الأخرى
وقدمت لنا مظلة، في بادئ الأمر رفضنا لكن مع إصرارك قبلناها...

قلت لنا : لا تتلقوا بالنسبة للمطر فانا وصلت للمنزل قريبًا، كما أنني أرتدي
هذا الحذاء الواقي من الأمطار.

بعدها سلمت لنا المظلة وتمنيت لنا يومًا سعيدًا ومضيت.

مالا تعرفه أن سبب ارتدائنا الأسود هو أننا كنا في مراسم دفن والدتنا في صباح
ذلك اليوم.. وفي مساءه كنت قد قررت الانتحار، حركتك اللطيفة التي توجهت
بها لي ولأختي، نحن الغرياء عنك، أعادت إلى ذهني مدى روعة هذا العالم..
وروعة من يعيشون فيه..

لقد رسمت على وجهي الابتسامة الصادقة الوحيدة والصادقة في هذا اليوم.

وجعلتني أراجع الأفكار القائمة الفاجعة التي كانت تدور في مخيلتي.

الآن وفي كل يوم تمطر فيه استعمل تلك المظلة وتذكر ما قمت به من أجلي..
حتى وإن كنت تعتقد أن ما قمت به شيء لا يعد عظيمًا في ذلك الوقت، لكنه
كذلك بالفعل.

ما أود قوله لكل الناس :

حافظ على ابتسامتك، وبث الفرح في من حولك
لأنك لا تدري ما يمكن أن يتركه من أثر وكيف يمكن أن يغير الكثير من محيطك.
- فتاة وضعت اعترافا على الفيسبوك.

في مسجد في أمريكا..

اطلعت مرة بالصيف أشتغل في أمريكا.

كان المسجد بعيد، وكنت أشتى يوم الجمعة لأنه اليوم الوحيد اللي بقدر فيه
أوصل المسجد ، لأنه بقية الأيام شغل ويوم الجمعة بقدر أدبر موصلات مع حدا
من المسلمين وهو رايح عالمسجد يوخذني بطريقة..

كنت حريص إنه أمضي أغلب يوم الجمعة في المسجد وما حوله، لأنه هو اليوم
الوحيد اللي بوصل فيه المسجد، فكنت أحضر خطبة الجمعة مرتين.. لأنه هناك
بعملوا خطبتين جمعة.. عشان المسجد ما بوسع وعشان في ناس بوظائفها..
فحتى يراعوا ظروف الجميع بعملوا خطبتين.. وكنت أضلني للعصر حتى أكسب
من مرة صلاة العصر.. ما أنا صرت رايح رايح..

فكنت أروح أصلي الجمعة .. بعدين أطلع من الجامع شوية اشتري قهوة أشربها
بعدين أرجع واستنى العصر..

مرة في خطبة الجمعة حكى الشيخ عن حملة عاملينها لمساعدة إحدى المناطق المنكوبة..
وقتها الشيخ أبدع في حث الناس على التبرع والصدقة، وفعلنا كان كلامه جدًا مؤثر..
خلصنا صلاة والناس تقريبا رَوَّحت.. وضل في المسجد أكم حد وأنا منهم..

دخل شب والله العظيم كان زي حالاتي.. إنه طالب جاي يشتغل بس بفترة
الصيف.. كان شب سمته لا يوحى إنه حدا ملتزم، كان مخفف شعره من الجنب
ومطوله من فوق ورافعه، وكان لابس شورت تحت الركبة بشوي، وأظن إنه لو
سجد ممكن تبين ركبته، وكان في إيده إسواره قماش..

حسيت بمشيتة إشي من التردد .. وكان بتفرج يمين وشمال .. بعدين رد طلع من المسجد !
بصراحة الفضول دهمني أعرف ماله .. فرحت أتفرج بالعقل لقيته عم بعد مصاري ..
رجع دخل عالمسجد .. بنفس التردد وبنفس نظرات اليمين وللشمال بعدين ردّ
طلع كمان مرة !

هالمرة طلع من خارج المسجد كله وحتى من ساحاته، وتواري عن الأنظار ..
رجع بعد ربع ساعة حامل بإيده ضعف المبلغ اللي كان يعد فيه أولها .. ودخل
هالمرة بدون تردد، وراح على غرفة كان فيها ناس اللي بجمعوا الصدقات .. وحط
المبلغ عالطاولة وحكى هدول لله !
ولف وضل طالع برا المسجد .. !

ما بعرف ليه وقتها خطر في بالي حديث السبعة الذين يظلمهم الله ظله يوم لا
ظل إلا ظله .. ورجل تصدق بصدقة !

وصرت أحكي بيني وبين حالي : هالشب أبو الشعرات والاسوارة القماش ..
واللي لابس شورت إذا سجد ممكن تبين ركبته ... عم يحجز مكان تحت عرش
الرحمن في الوقت اللي أنا صرت أفتح حالي إنه أنا جاي عامريكا أحوش
مصاري فخلص بتصدق بعدين ! !

يا رب رحمتك !

شو في بينك وبين ربنا ؟

بصراحة أنا ما بحب اذا قابلت حدا اسأله الأسئلة التقليدية اللي كل الناس
بتسألها ..

مثلا بدي أحكيه كيف حالك : راح يجاوب الحمد لله

كيف موادك هالفصل : ماشي الحال ..

بعدين بصفن شوي وبرجع بسأله طيب شو أوضاعك ؟ وهي طبعا نفسها كيف حالك !

اللي نفسها : أهم إشي أمورك تمام آخر إشي ^{٨٨}

بحب اسأل مثلا شو لونك المفضل ؟.. كيف بتشرب قهوتك .. ؟ إنت إن شاء الله أبو شو في المستقبل.. ؟ متى مفكر تخطب.. ؟ شو كتابك المفضل.. ؟ إيش أكثر سورة في القرآن بتحبها.. ؟ أكثر صحابي نفسك تقابله.. ؟ وهكذا ..

مرة صادفت شب إنه " في إشي لله هالبنى آدم " .. يا الله شو إنه محترم وخلق ومؤدب ..

وقتها سألته احكي لي شو في بينك وبين ربنا ؟

طبعا هو يحرام انعمق من السؤال .. وقلبي مين قللك في اشي بيني وبين ربنا ..
طبعا ان شاء الله يكون بس انا مش هيك ..

وقتها قتلته بالله عليك تحكي أي اشي .. حيضل الكلام بينا .. ؟

طبعا هو ضل مُصرّ ما يحكي .. ووقتها عذرتة لأنه ممكن يكون فعلا مش مدرك إنه بعمل اشي .. بس أنا كنت واثق إنه هالبنى آدم في إشي لله ..

فطلبت منه ينصحنى ؟

طيب اسمع ..

شفت اللحظة اللي بتقوت فيها البيت متأخر وبتكون من الصبح طالع من البيت، وبتكون طول الطريق تحكي يا الله متى راح أوصل البيت وأنام وأرتاح ..

طبعا إنت وقتها صليت العشا برا عشان لما تقوت البيت مباشرة تمام ..

اول ما توصل .. ومع كل تعبك وإرهاقك وإنك مش مصدق متى ترمي حالك وتنام ..

لحظتها قوم اتوضى وصلّى ركعتين لربنا ..

ما راح أقدر أوصفلك شهور إنك تحكي لربنا : يا رب هي أثرت مناجاتك وقريك على راحتى

ما راح أقدر أوصفلك!

سكت شوي..

أو مثلا إنك تتصدق صدقة في وقت كان ظرفك المادي مش كثير بسمع..

وكمل كلامه .. أو إنك تاخذ على نفسك عهد مثلا إنه شو ما كنت تعبان ومشغول

وفوق راسك الف اشئ .. إنك ما تنام إلا والمصحف بإيدك..

وقرأ آية :

{عَلِمَ أَن سَبَكُونُ مِنْكُمْ مَرْحَىٰ وَمَا خُورُونَ بِضَرِيحُونَ فِي الْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَمَا خُورُونَ يُقْبِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَأَقْرَعُوا مَا يَنْتَرِمُهُ وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَقْرِضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا وَمَا تُقْبِلُوا لِأَنْفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ هُوَ خَيْرٌ وَأَعْظَمُ أَجْرًا وَأَسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ }

(المزمل: ٢٠)

يلا سلام .. بدى الحق محاضرتي

2) الموم

على سيرة أمريكا قبل كان السؤال المعهود اللي بنسأله في الشغل :

have you a girlfriend ?!

هكنت أجاب إنه لا

طيب ليه؟

معم عندي قناعة إنه لازم احتفظ بمشاعري لزوجة المستقبل .. " عجل الله في

ظهورها " هه

كان هالجواب كفيل إنه يصدمهم .. ولسان حالهم : معقول في ناس لطيفين في

الدنيا هيك!

قصدهم عني طبعاً هه ^^

وأنا وقتها مش عارف همه جد متعجبين ومصدومين ولا بواسوا في قاعدين..!

وكانوا دائماً يستغفروا إنه كيف ممكن شب في هالعمر مش مصاحب، ولا

بشرب..؟

ممكن لإنه كنت في ولاية نسبة المسلمين جدا قليلة، فكنت لمعظمهم أول مسلم يقابلوه في حياتهم..

الشاهد من هالكلام إنه صادف وجودي هناك شهر رمضان، ففي إحدى الأيام نادقتي المديرية إنه تعال هي جينا أكل؟

فأنا اعتذرت منها وقتلتها صايم.. قامت هي بكل عفوية وحكتلي طيب خد هي مي وعصير..

فقتلتها : شكراً بس أنا صايم..

حككتلي حتى عن المي!!! وكانت الدنيا وقتها بعز الصيف 1..

كان وقتها متجمع عدد لا بأس به من الموظفين عالأكل، وجوابي شكل صدمة لمعظمهم وفي نفس الوقت كان معظمهم ينظرلي نظرة حزن وشفقة إنه ليه هاد بعمل في حالة هيك؟ وشو هالدين... 15.

بصرحة كوني الآن على محك، يعني إذا ما أحسنت استثمار هاللحظة رح أندم طول عمري، وبنفس الوقت لازم اجاوب جواب مقنع.. فلو مثلاً حككتهم إنه إحنا بنصوم عشان نحس في الفقراء.. ممكن يحكولي طيب ما إنت رح تاكل في آخر للنهار...؟ أو ممكن حدا يحكي : يعني الفقراء عندكم ما بصوموا؟ 15

خطر في بالي وقتها فيديو كنت حاضره إنه فكرة الصيام قائمة على :

إنه إذا الإنسان قدر يمنع نفسه من الأكل والشرب وهي حاجات أساسية في حياته ومن دونها بتتعدم حياته، فهو من باب أولى قادر يسيطر على أي شيء آخر..

كان الجواب الحمد لله موفق بالنسبة إليهم، ووظفته بنفس الوقت على موضوع ليه أنا مش مصاحب أو ما بشرب، لإنه إذا أنا قدرت أمنع نفسي من الأكل والشرب وهي حاجات أساسية ، فهذا يعني إني قادر أمنع نفسي عن كل ما هو دونهم .

وهذا يذكرني بشب مرة كان يحكي لي : إنه بشهر رمضان ما بتخطر في بالي الشهوات من أصلها، لدرجة إنني بشعر فيها إنه خلص اتخلصت منها ١٠٠

سبحان الله رمضان فعلا عبارة عن مدرسة.. ١

شهر يستخرج طاقاتك وإمكاناتك، شهر بثبتك إنه إنت قادر تتخلص من شهواتك ورغباتك، بثبتك إنه الشهوة اللي كنت تمتد إنك ما بتصبر عليها يومين هيّك صبرت عالأكبر منها في شهر ١٠٠

ممکن عشان هيّك النبي صلى الله عليه وسلم وصف الصوم بالجَنّة.. يعني وقاية وستر.

وبعقب ابن القيم على هذا الحديث: "الصوم يكسر شهوة النفس، ويضيق عليها مجاري الشهوة".

والقرطبي يقول: " كلما قَلَّ الأكل ضعفت الشهوة، وكلما ضعفت الشهوة قلت المعاصي".

أکید إحنا صعب نعيش كل أيام السنة زي رمضان، لكن إنت قادر إنك تستدعي دروس رمضان في كل أيام السنة، قادر إنك تجدد ثقتك بنفسك من وقت لآخر.. قادر إنك تثبت لنفسك إنك بتقدر، ببساطة إنك تعاهد نفسك من فترة لفترة تصوملك يوم من الأيام..

مدرسة الصيام بتعمل على إنها تستدرجك للخير والطاعة، وبتخليك تشعر بحلاوة الطاعة، وبحلاوة إنك قادر تسيطر على شهواتك.. حتى يدفعك هذا الاستدراج إلى العيش في بقية أيام حياتك وكأنها رمضان!

ما اظن إنه في شعور أجمل من شعور السيطرة، شعور إنك بتتحكم في شهوتك مش هي بتتحكم هيّك، شعور إنك قادر عليها، مش هي قادرة عليك، شعور إنه الموضوع بإيدك، مش بإيدها..

وهذا اللي بمنحك إياه الصيام!

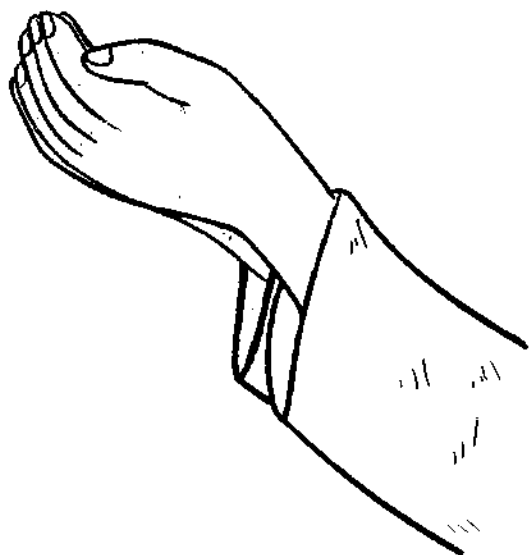
فطواتك العملية

الصدقة :

- ارجع لحديث الصدقة وخلي في بالك إنه الصدقة مفهومها شامل لكل خير ممكن تقدمه ^{٨٨}
- إذا قدرت تصدق بمبلغ يسير بعد كل مرة بتذنب فيها .
- خصص جزء من مصروفك أو راتبك للصدقة.
- اتحرى إنه تكون الصدقة لشخص محتاجها .
- في حال كان ظرفك ما بسمح حاول تعمل كل خير بتصادفه بطريقك ^{٨٨}
- اجعل خدمة الناس وقضاء حوائجهم عادة يومية في حياتك ا
- خلي نيتك في الصدقة إنه ربنا يفضلك ويتجاوز عنك ويساعدك في التخلص من شهواتك.

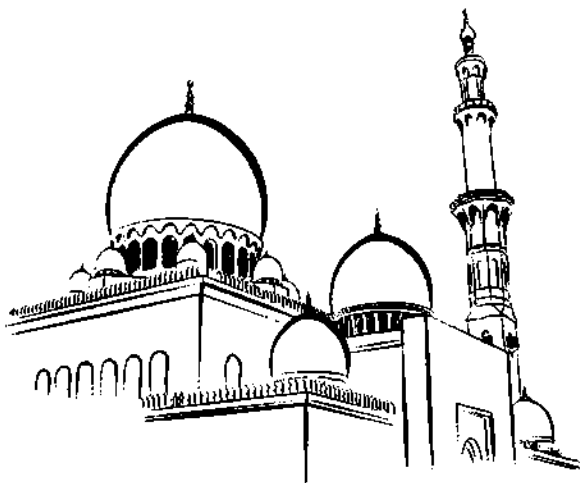
الصيام :

- احرص على صيام يومين من كل اسبوع، وإن كان صعب 3 أيام في الشهر، وإن كان صعب يوم واحد في الشهر.
- حاول تتفق مع صديق إلك أو مع شلتك على هاليوم حتى تتشجعوا مع بعض.
- قبل الإفطار ارفع إيديك لربنا واشكره على نعمه عليك ، وما تنسى تطلب منه يساعدك ..



ج

ذر و دلاء



ذِكْر..

ذاكرين لما حكينا في استراتيجيات الشيطان عن فكرة " الإستحواذ " وكيف إنه الشيطان حريص يستحوذ عليك وعلى فكرك وعلى تركيزك وعلى كل شيء
زي ما بتقول الآية :

{ اسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ } (المجادلة: ١٩)

الاستحواذ وسيلة واستراتيجية الهدف الحقيقي منها : فأنساهم ذكر الله...
الشيطان حريص ينسيك ربنا، حريص أكثر مما بتتصور..

حريص إنه حياتك تكون بعيدة عن ربنا وعن شرعه ودينه وكتابه ورسوله...

حريص إنك تنسى ليه ربنا خلقك.. وشو طلب منك..؟

حريص إنك تنسى إنه في جنة وفي نار..

حريص يخليك تعيش اللحظة وينسيك عواقب أي شغلة بتعملها..

حريص إنك تلتفي في شهواتك وتنسى كل أمشي غيرها..

حريص إنه ينسيك إنه إنت في صراع معه..!

والأهم.. حريص ينسيك رحمة ربنا..

عشان هيك.. بتيجي هون فكرة " الذكر " يعني من التذكير..!
فاستراتيجيتنا هي " الذكر " في مواجهة استراتيجية " النسيان " عند الشيطان!
وهدفنا إنه حتى لو غرقنا في الشهوات واستمكت منا، ما رح ننسى إنه في رب
رحيم رح يقبلنا بمجرد ما قررنا الرجوع إله..

واذكر ربك إذا نسيت!

- إسمع.. امبارح حضرت فيديوهات إشي بخوف..عن برمجة العقل.. وكيف
إنه لو الواحد كرر كلمات معينة بتحقق الإشي اللي بده اياه.
• مش ملاحظ إني مش رايق لهيك أشياء.

- بيبي أنا كنت افكر زيك إنه إشي هبل.. هاد بحكيك لازم إنت تصنع
ظروفك مش هي تصنعك ..

• إنت شكلك بس حاب تحكي.. بالله ممكن تفهمني إنه كيف لو كررت كلمات
معينة حياتي رح تتغير ورح أصنع فيها ظروف في ١٩٩٩!

- يعني إنت لما تكرر كلمات معينة مثلاً إنك رح تنجح.. عقلك بتبرمج على
موضوع النجاح، وبخليك تتغلب على مخاوفك من الفشل والرسوب!

• لسا.. إنت هيك جد جد رايق! طيب كان الله يسامحك حكيت هالمعلومة
من الأول، كان ما درسنا وربعنا راسنا وضلينا بس نحكي : رح تنجح رح
تنجح!

- إنت بتتخو١٩!

• إنت بليشت عفكرة!

- طيب ليه إحنا بنذكر ربنا يا شاطر.. مش عشان نبرمج عقلنا!!

• إنت هيك مبدئياً خلطت ميّ وزيت!

- فهمني يا شاطر..

• أنا بعتمد إنه الذكر مش إنه بس احكي أذكّار وتساييح معينة وإنها لحالها

رح تغير الواقع اللي أنا فيه .. بحسّ إنه الذكر دائماً يكون مرافق لعمل معين .. مثلاً زي اثناء الصلاة او بعدها .. بالحج .. وقت العيد لما تكبر بعد فترات طاعة وعمل .. إنه قصدي التسبيح يكون زي كأنه إشي بعينك عالعمل الاصلي اللي بتعمل فيه!

وإنه هو يمثل الإشي اللي بذكرك دائماً بالطريق اللي إنت ماشي عليها .. وبزودك بالهمة والطاقة والاستعانة بالله اللي رح تساعدك تقدم وتعمل أكثر وأكثر لحالك ودينك وأمتك.

ممم وكمان شغلة .. أنا مرة صرت أحلل فيها .. إنه الذكر .. كأنها من التذكير يعني عكس النسيان ..

ولما رجعت للقرآن اكتشفت إنه النسيان من استراتيجيات الشيطان اللي بمارسها علينا

{وَأَمَّا يُنْسِيَنَّكَ الشَّيْطَانُ فَلَا تَقْعُدْ بَعْدَ الذِّكْرِى مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ } (الأنعام: ٦٨)

{ أَسْتَحْذَرُ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانَ فَأَنسَهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ } (المجادلة: ١٩)

وكانه الذكر .. هو بمثابة التذكير لك بمهتمك في هاي الحياة .. والهدف اللي إنت مخلوق عشانه .. وبتذكرك بحقيقة الصراع الأزلي لك مع الشيطان .. واللي يحاول دائماً ينسيك إياها

عشان هيك كل ما تنسى هاي الحقيقة والصراع والمعركة

{وَأَذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ } (الكهف: ٢٤)

يا الله ..

أحياناً ممكن تحضر فيلم ويعيشك في مود يوم كامل وممكن أكثر ..

ممكن تشوف مقطع فيديو حلو، وتعيده أكثر من مرة .. وتحسه صنع يومك ..

أحياناً مقطع موسيقى ممكن يعيشك في جو مش طبيعي ..

ممكن طشة مع صحابك أو لة عضوية ترجمك عالبيت مبسوط وتستنى متى الطشة الجاي ..

لّة عيلة، مناسبة معينة، إيفينيت شاركت فيه بالجامعة، وهكذا ..

صدّقني أنا ما ببالغ..

رح تيجي لحظة تحس فيها إنه قلبك ماله إشي؟

رح تحس إنه نفّسك بطلع منك بصعوبة، وإنه الدنيا كلها فوق راسك..

رح تيجي لحظة تحس إنه ولا إشي من اللي قبل خاطب روحك..

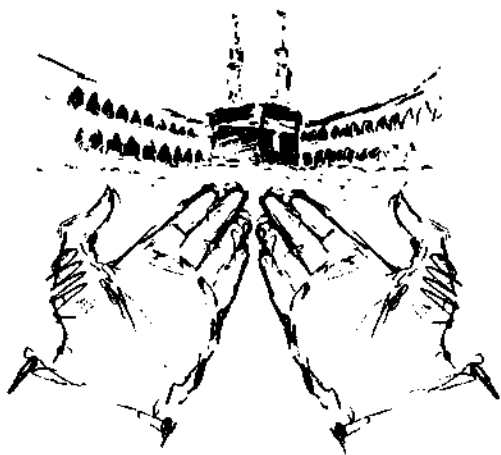
رح تحس بكسر جواتك وإنك مش عارف كيف ممكن تجبره..

رح تيجي لحظة تحس فيها إني في إشي كاتم على صدرك..

وفجأة وبشكل عفوي.. رح تلاقي حالك حكيت:

يا الله

{ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ } (الرعد: ٢٨)



#الدعاء..

حيث يكون آخر موضوع من مواضيع دليل التزكية هو الدعاء... لأنه فكرة الدعاء قائمة على التوكل والأخذ بالأسباب ثم الدعاء..

وسبق وحكيتهك مش هدي في أطرحك إشي ممكن تلاقيه في الجوجل أو على اليوتيوب..

يعني اظن إنك لو كتبت على الجوجل الآن الدعاء، ومتى يستجيب الله الدعاء، والحكمة من تأخير استجابة الدعاء، موانع استجابة الدعاء.. وكثير شغلات ثانية.. رح يطلعك ألف إشي..

لكن هدي في الحقيقي " الوعي " ا

بتتوقع حدا ممكن يدعي إنه ربنا يرزقه مليون دينار وهو قاعد في بيته لا بروح ولا بيعي ا

طيب بتتوقع حدا ممكن يدعي ربنا ينقذه من شهواته ورغباته وهو مش خاطي ولا خطوة وحدة اتجاه فكرة التغيير... 19 اه في...

للأسف في ناس بتدعي ويتحكي ربنا ما يستجيب وهي مش مكلفة خاطرها بس

تجتهد على حالها شوية صغيرة، عشان لما توقف بين إيدينا ربنا تحكي يا رب :
والله إني بحاول!

وللأسف في ناس بتحكي : أصلاً كيف ربنا رح يستجيب اللي وأنا غرقان
بالشهوات، فذوقا ما رح أدعي!

في ناس أصلاً نسيت فكرة الدعاء وارتبط عندها بس بخطبة الجمعة أو بالوتر
في ليالي رمضان وبقية أيام السنة " فاستحوذ عليهم الشيطان فأنساهم ذكر
الله "!

في ناس بتحكي بصراحة جريت أدعي ربنا في كثير شغلات، وصح استجابلي في
مرات بس في كثير مرات ثانية ما استجاب لي!

في ناس مش إنها ناسية فكرة الدعاء، بس مستبعدة إنه الحل ممكن يكون فيه،
وبالتالي ما بتعطيه هالأهمية....

بس إحنا رح نكون غير عن هالناس...

إحنا رح ننطلق من فكرة "الوعي" بأهمية الدعاء.

من فكرة اعتقادنا الجازم إنه الدعاء قادر على صنع المستحيل..

من فكرة إنه لو شو ما وصلت حالتنا ما رح ننسى الدعاء..

من فكرة إنه الدعاء لازم يسبقه خطوات معناها يا رب : والله هينا بنحاول..
ساعدنا..!

من فكرة إنه استجابة الدعاء متعلقة باستجابتنا لله!

من فكرة إيماننا العميق إنه دعوة صدق بيننا وبين ربنا كفيلة إنها تجعل شهواتنا
شيئ من الماضي .. كفيلة تخلصنا نبتمس جواتنا لما تخطر في بالنا ونحكي بيننا
وبين حالنا : الحمد لله إنها ربنا خلصنا من ذلها..

- بتعرف شو أصعب شعور بالدنيا إنك تحس حالك ضعيف ومش قادر
تسيطر على شهواتك ورغباتك؟

يا الله ما أصعب شعور إنك تحكي يا رب هاي آخر مرة.. بس ترد ترجع
لنفس الغلط..

يا الله ما أصعب إنك تفقد إرادتك وتستسلم استلام تام للشيطان وشهواتك،
شعور إنك صرت تستحي من ربنا من كثر ما وعدته وأخلفت..

يا الله شعور إنك بعيد عن ربنا.. وبعيد عن رضاه..

مش عارف شو أحكيك لأحكيك.

• طيب أنت ليه بتحكي لي هالحكي، أنا زبي زيك عفكرة أحكي لربنا هالحكي..

اه احكي لربنا شو ما حسيت حالك بعيد عنه بس هو أقرب إللك مما بتصور

فضفضله.. أحكيه إنك بتحبه وان كنت بتعصيه أحكيه يا رب أنا ما كنت

أعصيك لأنني استخفيت بعظمتك.. بس نفسي غلبتني يا رب... اطلب منه

يعينك على نفسك.. ومش مرة ولا مرتين ولا ألف كل يوم اطلب منه.. واثبتله

إنك بتحبه... زاحم معاصيك وشهواتك بطاعات تانية.. اقرأ القرآن.. وما

يفيب عنك بالك نداءات زكريا وأيوب ويونس... وهمهمات حزن يعقوب..

وهواجس الخوف عند موسى.. وما يفيب عن بالك : {أَدْعُوْنِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ}

(غافر: ٦٠) ولا يفيب عن بالك إنه ربنا بحب يشوفك بتدعيه حتى بحب

يشوفك بتلح عليه! ما يفيب عن بالك : { فَاسْتَجِبْنَا لَهُ } (الانبياء: ٨٨)

وهو رح يساعدك.. اه والله رح يساعدك ١

سبق ودعيت لأشياء كثيرة.. بس...؟!

ولقد يكون تأخر الإجابة سداً عظيماً بين يدي بلاء شديد كان سيهدم بنيانك لو لم يكرمك الله بدعائه

فإن الدعاء قد يصرف الله به من السوء عن العبد ما لا يعلمه إلا الله،

ويجلس العبد المسكين ليس يدري لطف ربه وإحسانه إليه، ويقول: لم يستجب لي !

ولقد يكون في تأخير الإجابة تذليل القلب، وإلآنته، فينعم الله على عبده نعمتين:

نعمة القلب الذي أذنته الحاجة لربه فصار رياناً ..

ونعمة قضاء تلك الحاجة ..

وقد يكون تأخير الإجابة تأديباً للنفس وكسراً لرعونتها، واختباراً من الرب لصديق المستقبل عليه والذي إنما أتى ليقضي حاجته ثم يعرض عنه ..

وقد يكون تأخير الإجابة هو عين الخير الذي لو تعجل للعبد لحاقاً به من الضنك والضرر ما يجعل حياته المأعاجلاً وسعيماً مختقاً فيقول بعد ذلك: ليت ربي ما أجابني !

وقد يكون تأخير الإجابة ليبعث الله في قلبك بصر التفتيش في أعمالك ومالك وشأنك كله، فتصلح الخلل، وتستشفي من العلل الخفية التي كان التأخير بسببها

وقد يكون تأخير الإجابة ليزوق قلبك حلاوة مناجاته وجمال الإقبال عليه، فلو تعجل قضاء حاجتك لبقى قلبك حيث هو في غفلته وجفائه ..

ولقد يؤخر الإجابة لتعظم النعمة بها، فينطق القلب بالشكر والثناء على الله، فلو كانت معجلة لما أحس العبد شرف النعمة

وقد وقد وقد ... الأصل أن ريك كريم جميل، قريب مجيب، وأنتك عبده، فأحسن به الظن ولا تفادر باب الذلة بين يديه ضارعاً مخبتاً مستغفراً

لـ : وجدان العلي.

السمع يا..

اسمع يا !

شو ما كانت الحالة اللي وصلت إلها!

حتى لو حسيت حالك بعيد كثير.. وإنه خلص ما في أمل تصير أحسن..

حتى لو كنت مكسوف من ربنا إنك بطلت تستشعر مراقبته إلك زي زمان!

حتى لو ضميرك بطل يأنبك عالفلط بعد ما كان..!

حتى لو الشهوات استحكمت فيك.. ويتجر رجلك كل لحظة للفلط..

حتى وحتى..!

دير بالك تحرم نفسك إنك توقف بين إيديه وتطلب منه المساعدة!

وقف بين إيديه بنفس الوقت اللي كانت شهواتك تغلبك فيه.. واشكيله!

احكيله يا رب أنا جاي أشكو إلك فقدان أجلي بالتغيير..

يا رب والله الذنوب والشهوات استمكننت مني!

وكلما لجأت إلك كلما جذبني ذنبي.. حتى فقدت الأمل في رحمتك!

يا رب.. والله ما بدى إشي من الدنيا إلا رحمتك!

لو رديتني وين أروح..!

يا رب أحبي أجلي برحمتك..

وخلي عندي يقين بسعة عفوك!

وأدركني من سطوة ذنبي وما تسلّمني لشهوتي وعيبي!

واكتبلي يا رب.. نصر قريب على شيطان نفسي...

يا رب..

إلهي:

إلهي يا من وهبت لنا أجسادًا صحيحة وعقولا واعية، يا من حفظت علينا

بفضلك أبداننا ومتعتنا بها طيلة عمرنا، اللهم لا تسلط علينا أنفسنا بما فيه

هلاكنا ويكون سببًا في شقائنا وذلنا بين خلقك، فالكون كونك والقدر بيدك،

اللهم نور بصائرنا لما فيه صلاح أحوالنا، واصرف عنا ما فيه ضياع أعمارنا

واجعلنا ممن سمع الحكمة فوعى واتبع الصراط فتجا واجعلني أمينا يا رب على ما أنعمت به علي من جسد كامل وعافيتي مما ابتليت به بعض خلقك لحكمتك، وحل بيني وبين هوى يذلني وشهوة ترهقني، وخذ بيدي من سقطة المتردين وعافتي من هلاك الفاوين وبلغني يا مولاي مبالغ من أنعمت عليه ورضيت عنه فأحييته حياة حميدة وتوفيته وفاة سعيدة ولا تكني أبداً يا ربي إلى حولي وقوتي دون حولك وقوتك يا هادي الحيارى..

يا رب يا ذا الجلال يا من تقبل عبادك على أي حال، يا غافراً ذنوباً وإن كانت أمثال الجبال، يا من أريتنا طريق الحق وجنبتنا طريق الضلال، جاءك عبدك الذي نهيت عن معصيتك فخالف أمرك وأقترف نهيك لا معاندة لك ولا إستكباراً عليك، لكن دعاء هواه إلى ما حذرته وهو راج عفوك واثقاً في تجاوزك، فإني يا مولاي معترف أنني خفت عبادك وأمنتك، ولم أرهب سطوتك أو أخاف بأسك، جنيت على نفسي من أجل متعة كالسراب وقد أنساني شيطاني أن مصيري إلى التراب، وقل حيائي وقتها منك واستحوذت علي شهوتي وغاب عقلي عن مراقبتك لي لكنك برحمتك الواسعة حفظتني وإلى استدراك ما فات من عمري هديتني، فيا من لا يخيب فيه الرجاء أنقذ عبدك الضعيف من هذا العناء، أرجو ولايتك كما توليت أهل طاعتك وأرجو حمايتك كما حميت أهل محبتك، أفرغ إليك لتبهنني بقدرتك من رقدة الفاقلين يا غاية آمال الراغبين ويا نجاة كل مسكين

خطواتك العلمية :

"الذكر .. الدعاء "

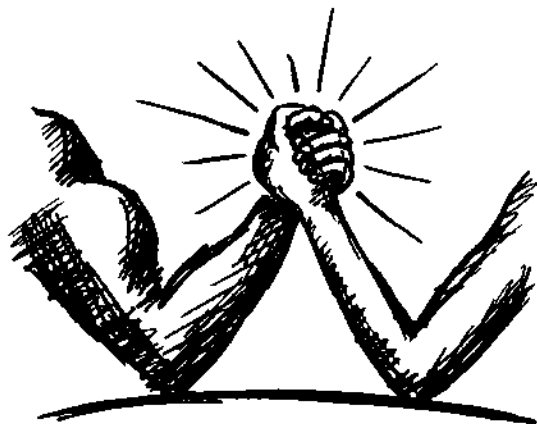
- وانت طالع على دوامك أو شغلك ما تنسى أذكار الصباح ، وانت مروح ما تنسى أذكار المساء .
- لما تسلم من الصلاة .. اصبر 5 دقائق بس .. احكي فيهم أذكار بعد الصلاة وما تنسى ترفع إيدك وتدعي .
- اشتري مسبحة أو خاتم تسبيح حتى تتذكر التسبيح والذكر في كل تفاصيل يومك .

- خصص ولو 5 دقائق يومية للدعاء، واحرص على إنه قلبك يكون حاضر.
- اجمع الأدعية الموجودة في القرآن وخليها دائماً حاضرة على لسانك.
- زي ما رح تدعي إنه ربنا يخلصك من شهواتك، ادعي لكل الناس اللي بتعرفهم ولكل المسلمين.
- كثر من دعاء : لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين.
- وحلو لو علقت بعض الأدعية في غرفتك ٨٨

الخلاصة..

وهكذا نكون قد انتهينا من الدليل الاول.. " دليل التزكية " ..
 طبعاً لا يفهم أن جوانب الخير تقتصر فقط على ما ذكرنا، وكلما ذكرناه فهو على سبيل المثال لا الحصر، وحاولنا قدر الإمكان أن نختار جوانب الخير المؤثرة تأثيراً كبيراً في صراعنا مع الشهوات.
 خلاصة دليل التزكية :

- تقوية الإيمان باعتبار أن الشهوات عرض لمرض ضعف الإيمان، وبهذا الدليل وفرنا الحد الأدنى والذي لا تنازل عنه في علاقتنا مع الله عز وجل.
- في هذا الدليل حاولنا إعادة تشكيل وعينا من جديد في بعض القضايا المهمة والمصيرية والتي كنا نعاملها بشكل تقليدي وسطحي.
- حاولنا في هذا الدليل رسم خطتنا الخاصة في مواجهة خطة الشيطان، وأدركنا مداخله ومناقبه.
- لعل هذا الدليل يشكل لنا عذراً أمام الله عز وجل!
- فنقول له : يا رب ها قد ألزمتنا أنفسنا بطاعات وعبادات نتقرب بها إليك، ونزاحم فيها شهواتنا ورغباتنا، فتقبل منا هذا، واعف عنا ذاك!



دليل القوة

تأولنا في الدليل الأول " دليل التزكية " الحد الأدنى من العبادات بيننا وبين الله عز وجل، وحاولنا قدر الإمكان نعيد تشكيل وعينا في بعض الأمور المهمة زي القرآن والتوبة والصدقة وغيرها ..

وحاولنا نأكد في أكثر من موضع إنه مهما استحكمت فينا الشهوات فهذا لا يعني إنه نقطع الحبل بيننا وبين الله، وإنه أول خطواتنا في رحلة الخلاص من الشهوات تكمن في فكرة :استمرار علاقتنا مع الله عز وجل وعدم اليأس والاستسلام لمخططات الشيطان واستراتيجياته ..

وهون ممكن حدا يحكي : طيب أنا معك .. فهمنا إنه لازم يكون في حد أدنى في علاقتنا مع الله عز وجل ما نتنازل عنه، وفهمنا خطط الشيطان واستراتيجياته، وفهمنا إنه لازم ما نياس من رحمة الله .. وإنه اليأس دليل نجاح الشيطان علينا .. بس ...

• بس شو؟؟

- بس إنت لحد هسا ما حكيت عن فكرة " الوعي " فيما يخص نفس الشهوة .. وكيف نتعامل معها، وشو الخطوات العملية حتى نتخلص منها ؟..
• وهذا اللي رح نحكيه في دليل القوة .. واللي رح نركز فيه على فكرة " الوعي " أيضاً.

رح نعلم في هذا الدليل على جوانب قوة موجودة عندك، إنت بتفعل عنها، أو إنك ما بتوظفها بالشكل الصحيح والسليم.

وانطلاقاً من الشهوة نفسها رح ندرك جوانب القوة الموجودة في داخلنا، مثل ما بحكي "توماس تروارد":

في بدايات بناء السفن، كانت السفن تبنى بالآخشاب وكان السبب هو أن الخشب يملك القدرة على الطفو فوق سطح الماء بينما الحديد يغرق. ومع ذلك فإن السفن اليوم أصبحت تبنى بالحديد. عندما ظهر قانون الطفو وبدأ الناس يدرسونهُ، اكتشفوا أن أي شئ يمكن أن يطفو إن كان وزنه أخف من السائل الذي يحتل مكانه.

لذا فقد أصبحنا اليوم نملك القدرة على جعل الحديد يطفو فوق الماء من خلال نفس القانون الذي يجعله يغرق!

وبالتالي نفس الفكرة في هذا الدليل.. رح ندرك مواطن القوة من خلال مواطن الضعف فينا.

هاي الجوانب واللي في حال تم تفعيلها في حياتك، فلا يعني فقط انتصارك على شهواتك، بل انتصارك على كل ما يعيق تقدمك ونجاحك في هاي الحياة.. وهون تجدر الإشارة لنقطة مهمة..

مثل ما ربنا عز وجل أودع في داخلنا الشهوة كمادة للاختبار والإمتحان في هذه الدنيا، في نفس الوقت أودع في داخلنا قُوى تستطيع كبح جماح هذه الشهوة وتوظيفها بالشكل الصحيح..

وما بدنا نفهم إنه الشهوة مذمومة في ذاتها، لكن هذا يعتمد على السياق المستخدمة فيه.. ٨٨

طبعاً الناس بتختلف في نظرتها لفكرة السيطرة على شهواتها، وبتختلف دوافعهم أيضاً..

فيمكن الإنسان يسيطر على شهواته حتى يحقق نجاح شخصي وهذا النجاح الشخصي ما يستطيع يظفر فيه ما دامت شهواته مسيطرة عليه..

زي فكرة إنك تكون مرشح رئاسي مثلاً فهذا بحتم عليك إنه ما يكون إلك علاقات غير شرعية أو مدمن كحول أو فاسد والخ.

في ناس متفوقين أكاديميا وبالتالي يكون عندهم فنانة إنه التفوق الأكاديمي مع سيطرة وتمكن الشهوة شيء صعب جدا وممكن مستحيل، وبالتالي بجهتدوا في كبح الشهوة على حساب نجاح أكاديمي.

الرياضي.. لا يستوي إنه يكون مدمن على أشياء في ظل ممارسته الرياضة. في ناس إيمانها قوي بالله عز وجل، بحيث ترى إنه لا يستوي الإيمان القوي وسيطرة الشهوات، فبتتخلص من شهواتها في سبيل تحقيق رضى ربنا عز وجل. زي فكرة الناس اللي بدخلوا في الإسلام جديد في الدول الغربية، يكون شخص مدمن على الخمر غالبا وعلى العلاقات غير الشرعية، وعلى الدخان وممكن المخدرات، لكن باستطيع بمجرد قراره دخول الإسلام إنه يتخلص من كل شهواته ورغباته! وممكن الإنسان يجمع ما بين تحقيق رضا الله عز وجل وما بين تحقيق نجاح شخصي .

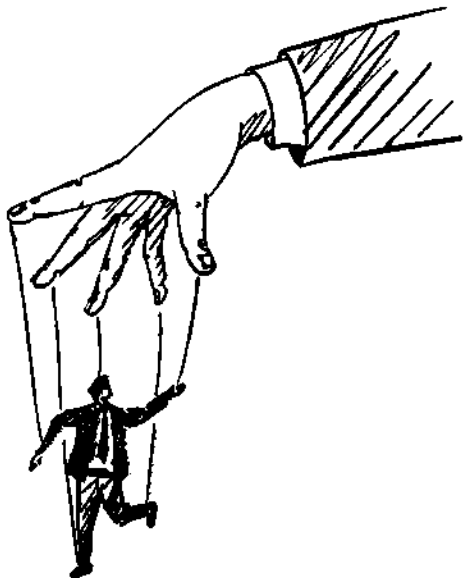
هالفكرة إنه الإنسان قادر يسيطر على شهواته وإن اختلفت الدوافع والأفكار، وبالتالي لا بد من وجود قوى فينا بتساعدنا وبتمكننا من مواجهة شهواتنا ورغباتنا. ولو في إنسان واحد في هاي الحياة استطاع يسيطر على شهواته فهذا يعني إنه أقام الحجة علينا جميعا إنه الإشي ممكن ومش مستحيل زي ما كنا نتصور أو نتخيل! طيب ما بالك بملايين من الناس اللي استطاعوا ينتصروا على شهواتهم ورغباتهم وأهوائهم؟

طيب كيف همه قدروا واحنا مش قادرين ؟ شو الإشي اللي عندهم ومش موجود عندنا؟

طيب كيف نصير زيهم؟ وأكد في إشي مشترك بينهم جميعا حتى لو اختلفت دوافعهم؟ وهذا ما سنحرص عليه في هذا الدليل والذي سنمؤل فيه كثيرا على " الوعي " ..

وراح نحكي فيه : عن قوة العادة وقوة الصبر وقوة الإرادة^{٨٨}

والله الموفق والمستعان^{٨٨}



#قوة_العادة

عادة!

فكرتبا قائمة على " الوعي " وأنا بعتمد إنه " وعيك " فيما سيأتي من كلام رح يكون إله نصيب كبير في طريقة تعاملك مع الشهوات.

من أخطر الأمور وأصعبها في صراعنا مع الشهوات أن تتحول وتستحيل لعادات. يعني حالها حال الأكل والشرب ، وللأسف إنه تكون الشهوة مرافقة لنا في كل تفاصيل يومنا وحياتنا ..

وهون رح نتكتشف إنه حريتنا وصراعنا رح يكون مع العادة بالدرجة الأولى ومن ثم الشهوة.

وبالتالي رح نحكي في الصفحات القادمة عن :

كيف تتشكل العادات عند الإنسان؟ وكيف نشكل عادات جديدة في حياتنا؟

ورح نعتمد على الكتاب المتخصص في هذا المجال " قوة العادة " لمؤلفه " تشارلز دويج " بدرجة كبيرة، ومعظم الدراسات والأبحاث في الصفحات القادمة منقولة من نفس الكتاب، طبعاً مع إضافات وتعديلات تجعل الكلام متناسب مع موضوعنا " الشهوة " .

وكما يقول "ويليام جيمس" : إن حياتنا كلها - رغم إنها تتخذ شكلا محددا - عبارة عن كتلة من العادات.

وفي ورقة بحثية نشرتها جامعة ديوك الأمريكية عام 2006 تقول فيها :

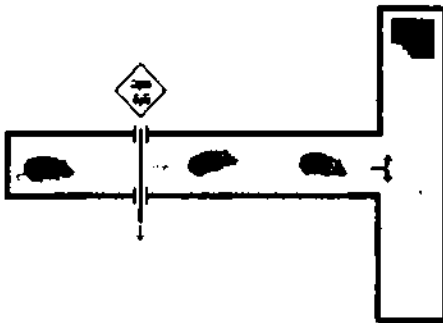
أكثر من 40% من التصرفات التي يقوم بها الناس في كل يوم لا تعبر في حقيقتها عن قرارات، بل عادات.

وبالتالي رح نكشف مع بعض بإذن الله حلقة العادة وكيف بتتشكل وكيف ممكن نكسر عادتنا القديمة ونشكل عادات جديدة، إدركنا لهاي الامور يعني انه قطعنا شوط مرتب في رحلة الخلاص والسيطرة على شهوتنا.

فهلما بنا ٨٨

تجربة الفئران..

في دراسة في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا قرر الباحثون عن طريق توظيف تقنيات ميكروسكوبية جديدة، تسمح لهم بملاحظة ما يحدث داخل رؤوس الفئران أثناء قيامهم بمشترات الأمور الروتينية، ومن خلال العمليات الجراحية كان الباحثون يضعون شيئا يشبه الذراع للتوجيه وعشرات الأسلاك الدقيقة داخل جمجمة كل فأر، وبعد ذلك يضعون كل حيوان في متاهة على شكل حرف T مع قطعة شيكولاته في نهايتها.



لقت صممت المتاهة بحيث يوضع كل فأر وراء حاجز يفتح عند سماع صوت نقرة قوية. وفي البداية، عندما كان الفأر يسمع الصوت ويرى الحاجز وهو يختفي، كان عادة ما يتجول ذهابا وإيابا في الممر الرئيسي، يتشمم الأركان ويخدش الجدران. لقد كان يبدو وكأنه يتشمم الشوكلاته، ولكنه لا يستطيع اكتشاف كيفية العثور عليها، وعندما كان يصل إلى نهاية المتاهة كان يتجه إلى اليمين بعيدا عن قطعة الشوكلاته ثم يتجه نحو اليسار وفي النهاية يكتشف مكان الجائزة.

كانت المجسات داخل رؤوس الفئران تحكي قصة مختلفة تماما، فبينما كان كل فأر يتجول في المتاهة كان مخه يعمل بكل قوة وفي كل مرة كان فيها الفأر يتشمم الهواء ويخدش الجدران كان مخه يتفجر في النشاط كأنه يقوم بتحليل كل رائحة، كل مشهد، كل صوت.

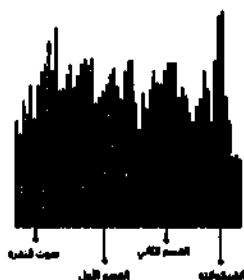
لقد كان الفأر يعالج المعلومات في كل مرة يقوم فيها بالتسكع.

ولقد كرر العلماء تجربتهم مرارا وتكرارا، حيث كانوا يشاهدون كيف كان يتغير نشاط الفأر وهو يتحرك عبر الطريق نفسه مئات المرات، ثم ظهرت سلسلة من التغيرات تدريجيا. حيث توقف الفئران عن تشمم الأركان وبدأت تسرع الخطى في الإنطلاق عبر المتاهة شيئا فشيئا، وفي داخل أمخاخها حدث شئ غير متوقع، فمع تعلم كل فأر كيف يجتاز المتاهة بدأ النشاط العقلي في التناقص. ومع ازدياد تحرك الفأر في المتاهة بطريقة آلية تدريجية، بدأ التفكير الشامل للفأر يتناقص تدريجيا. لقد كان الأمر يبدو كأن الفأر كان يستكشف المتاهة في المرات الأولى القليلة وأن مخه كان يعمل بكامل طاقته حتى يضيء معنى على كل المعلومات الجديدة. ولكن بعد أيام من الجري في الطريق نفسه، لم يعد الفأر بحاجة إلى التشمم أو إلى خدش الجدران.

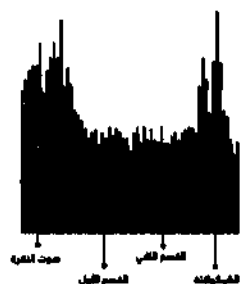
وهكذا توقف نشاط المخ، ولم يعد الفأر بحاجة إلى اختيار الاتجاه الذي سيذهب إليه، وهكذا هدأت حركة العمل في مراكز عملية اتخاذ القرار للوصول إلى الشوكلاته وفي خلال أسبوع سكنت التراكيب المخية التي كانت ترتبط بالذاكرة، لقد استتبطل

الفأر كيفية الإسراع عبر المتاهة، لدرجة أنه نادرا ما كان يحتاج إلى التفكير.

تأمل الرسم البياني التالي والذي يظهر النشاط داخل مخ الفأر عندما يواجه المتاهة للمرة الأولى، ففى بداية الأمر يعمل المخ بكل قوة طوال الوقت :



وبعد مرور أسبوع حالمًا يصبح الطريق مألوفاً، ويصبح الانطلاق عادة، يبدأ مخ الفأر أثناء اجتيازه المتاهة.



نفس ما بصير معنا

تجربة الفيران نفس ما بصير معنا ..

ذاكر لما أول ما بديت تتعلم سواقة، كنت حريص تستخدم كل تركيزك أثناء القيادة، يعني إنك تحط غماز عند كل دخلة، وكل شوي تتفرج على المرآي، وما تلهي حالك لا بتلفون، ولا بكاسة قهوة تشربها، وفي جال كنت بتسوق سيارة غيار عادي، رح

تضطر كل مرة توازن ما بين البنزين مع الكلتش حتى ما تظفي معك السيارة وهكذا .

بعد فترة بتكون إنت الشخص اللي بسوق وبحكي تلفون ويبعت مسج ويشرب قهوة وبحط غماز بنفس اللحظة .. ويتعامل مع الموضوع بشكل عفوي جدا ..

يعني لو بعد ما وصلت مشوارك سألتك : ركبت غماز على هديك الدخلة؟؟

هون إنت رح تحكيلي : ما أروك! حلّ عني .. شو بدو يذكروني؟

ببساطة لأنه القيادة تحولت عندك لعادة، وصرت تمارسها بشكل عفوي وبدون أي تكلف أو تركيز.

نفس الإشي مع الولد للصغير أول ما يبدأ يسوق البسكليت، يكون في كامل تركيزه إنه يحقق توازن حتى ما يوقع عنه .

وهذا مع كل إشي روتيني بحياتنا .

يقول العلماء: إن العادات تنشأ لأن المخ دائما ما يبحث عن طرق لتوفير الجهد .

فالخ يحاول يحول كل أمر روتيني لعادة، لأنه العادات بتسمح لعقولنا بإنها تخفف من نشاطها .

وهذا إشي مش غلط .. بس الغلط إنه عقولنا تحول شهواتنا لعادة!

مثل ما رح نحكي في الصفحات القادمة ^{٨٨}

كيف تتشكل العادات؟!

العادة بتتشكل في عقولنا من خلال 3 مراحل، وبتمنى تركيز فيهم حتى لما ندخل على موضوع الشهوة يكون الموضوع في بالك ..

العادة بتتشكل من خلال :

• الدليل

• الأمر الروتيني

• المكافأة

الدليل: الشرارة التي تخبر المخ بالانتقال إلى الوضع الآلي أي نوعية العادة التي يجب استخدامها .

الأمر الروتيني: والذي من الممكن أن يكون بدنيا أو عقليا أو عاطفيا .
المكافأة: النتيجة التي ستحصل عليها .

يعني ونرجع لمثال الفئران لما كان الفار يسمع الصوت القوي كان هذا الصوت بمثل الدليل .

هذا الدليل يتبعه عمل روتيني وهو :المشي في المتاهة .

والمكافأة : حبة الشوكولاته .

حلقة العادة والمكونه من الدليل والأمر الروتيني والمكافأة تقريبا بتوقف المخ عن الانخراط الكامل في عمليات اتخاذ القرار في عقولنا . واكتشافنا لحلقة العادة رح يسهل علينا كثير أمور، ورح يمنحنا الوعي في التعامل مع العادات في حياتنا .

وسبق وأشرنا إنه حلقة العادة مش إشني غلط، بالعكس من دونها عقولنا رح تتكاثر عليها التفاصيل اليومية وهذا بحد ذاته مرض خطير جدا .

ولزيادة التأكيد على فكرة حلقة العادة بنضرب أمثلة ثانية مثل :

إننت لما تحس حالك نغسان وتبدأ بالتأؤب .. التأؤب بمثل إلك: الدليل، بتتبعه بعمل ورتيني إنك تتوجه لفراشك، والمكافأة إنك تحصل على النوم والراحة .

نفس الفكرة لما تصحى الصبح ..الصبح بالنسبة إلك دليل والعمل الروتيني تعمل قهوة، والمكافأة إنك تصحصح أو تروق والخ .

مثلاً: إننت متعود بعد الأكل تتظف سنانك، الأكل بالنسبة إلك دليل، العمل الروتيني تتظف أسنانك المكافأة إنك ترتاح نفسيا ^

ما بتلاحظ الناس في كلامها بتكون بتحكي مثلاً : أنا متعود كلما اصحى الصبح
ألعب رياضة، او اشرب قهوة أو انظف سناني وهكذا.

ولو إنت تركز بحياتك شوي رح تكتشف إنه معظم تفاصيل يومك قائمة على
هالحلقة، مثلاً إنت معود نفسك قبل ما تنام تشيك عالفيسبوك..

لحظة النوم يتمثل الدليل، والفيسبوك العمل الروتيني، والمكافأة إنك تسلي
حالك عبين ما تنام.

حتى فكرة الصلاة، بنقدر نعتبر الأذان الدليل، والعمل الروتيني الصلاة، والمكافأة
الجلوس بين يدي الله!

وهكذا ^^

عادة الشهوة!

بتمنى تكون وضعت فكرة "حلقة العادة" في بالك..

الصدمة الحقيقية الآن لما نعرف إنه شهواتنا تدار بنفس الشكل وبنفس الفكرة
ومن خلال نفس الحلقة!

يعني إنت قبل كان في بالك إنه أنا في زمن صعب، والواحد يمسك حاله إشي
مستحيل، والفتن في كل مكان، والشهوة متجددة كل لحظة في حياتي، والسيطرة
عليها مش ممكن، ولو مسكت حالي مرة بوقع في المرات اللي بعديها.. و و و و!
اسمحلي أحكيك إنك كنت بتبالغ ، والصورة مش زي ما إنت بتفكر..

الموضوع إنه مخك صار يربطك أشياء معينة بالشهوة، وهاي الأشياء ما إلها
علاقة بالشهوة أصلاً!

وحتى تتوضح الفكرة أكثر مثلاً مثلاً : مخك صار يربط لحظة الفراغ بالشهوة!

وهون سؤال : إنت بلحظة الفراغ كان عندك شهوة؟ ممم لا..

بس مخك ربط معظم لحظات الفراغ بالشهوة.. فصارت مشكلتنا مع العادة مش مع الشهوة..

وخلينا نطبقها على فكرة حلقة العادة :

الدليل : لحظة فراغ

العمل الروتيني : أحضر إشي.. ادخن سيجارة.. الخ

المكافأة : الشعور براحة لحظية سرعان ما يلحقها ندم..

نفس الفكرة في ناس لحظة الفراغ عندهم ارتبطت بقراءة كتاب، بحضور فيلم وثائقي، بقرآن، بعمل خير، وهكذا..

وهون نقطة مهمة يا جماعة الخير..

مش ملاحظين إنه معظم أوقات وقوعنا في الشهوة كانت لحظات ما إلها دخل بالشهوة!

كلها أشياء عادية، سمحنا لعقلنا يترجمها لعمل روتيني ثم مكافأة شهوة!

وهون تحول الموضوع من فكرة الشهوة بتفليبي، لموضوع إنه انت قاعد بدور عليها وبتحاول تربطها بكل تفاصيل يومك وحياتك..

صدقوني أنا جدا حريص تستوعبوا هاي النقطة، لأنه وعيك بحلقة العادة وعلاقتها مع الشهوة رح تخليك تغير نظرتك لحياتك!

قبل كنت تتصور إنه الشهوة متجددة بكل لحظة، والآن عرفت إنه إنت اللي كايين تجدها..! وعيك لهاي النقطة رح يخليك تتأني شوي قبل كل " دليل " بتتعرض إله، إنك ما تربطه بعمل روتيني يحققك مكافأة معينة متعلقة بالشهوة!

اتخيل لما ناس صار الدليل بمثل إلهم : كل لحظة بفتحوا فيها التلفون، كل لحظة بكونوا فيها لحالهم، كل لحظة بعطوا راسهم بدهم يناموا، كل لحظة توتر، كل لحظة غضب، كل لحظة زهق، كل لحظة بتمثل إلهم دليل مرتبط مباشرة بمكافأة الشهوة!

وهيك تستحيل حياتهم لحياة شهوات لأنهم ربطوا الشهوة بكل تفاصيل يومهم!

لحظة مصارعة

أبصر شو الأوقات والظروف اللي بتخليني أوقع بالمعصية و أضعف قدام شهواتي و رغباتي؟

كانت هاي إحدى المحاولات الجادة في حياتي حتى أفهم وأستوعب الحالة اللي أنا فيها؟

كان ضايل للفجر شوي.. وكنت في طريقي اعمل كاسة النيسكافيه الثالثة!

كانت ليلة طويلة.. كلها أسئلة بيني وبين حالي لعلّ وعسى الاقي حل لحالتي اللي وصلت لها!

صرت أحسب وأعد شو المرات والأوقات اللي شهوتي فيها بتغلبنني!؟

ممكن اللي دفعني لهاي الأسئلة إني وصلت مرحلة جد اتعبت فيها..

والله تعب من فكرة إني مش قادر أسيطر على حالي.. وإني دائماً دائماً شهواتي بتغلبنني!

في هديك اللحظة اكتشفت شغلة وكانت من الأشياء اللي ساعدتني كثير لقدام الحمد لله..

اكتشفت إنه مخي كاين يربط أشياء معينة ما إلها دخل بشهواتي ورغباتي..... بشهواتي ورغباتي!

رح تحكوا كيف؟ مش فاهمين؟

طيب اصبروا شوية!!

مثلاً اكتشفت إني كاين أربط نهاية الامتحانات.. أو نهاية الأسبوع.. أو نهاية ضفط شغل.. أو نهاية طشة مع صحابي.. بفلط وذنوب معين!!

كاين مخي يربط لحظة الفراغ.. العطلة.. الزهق.. التوتر.. ياني أوقع بمعصية ما!

كانت الفكرة مش إنها لحظة ضعف وشهوتي غلبتني.. لا لا.

كانت الفكرة إنني أنا اللي بدور على هاي الشغلات حتى أكافئ حالي فيها بعد نهاية إشي معين!

في الوقت اللي في ناس بتربط نهاية الأشياء او لحظات الفراغ والزهد.. بكتاب.. بقراءة.. بجيم.. بتعلم إشي جديد.. بخدمة الناس.. بشغلة مفيدة تفيدهم بحياتهم وأخرتهم!!

وقتها أذن الفجر.. وخلصت كاسة التهمسكافيه الثالثة!

كنت وقتها بحكي بين وبين حالي :

يا الله شو ظلمت نفسي! يا الله شو كنت أضحك على حالي!

يا الله شو إنني قعدت أقنع حالي إنه مستحيل أترك ذنوبي واغلاطي اللي صارت كأنها جزء من حياتي!

اطلمت أنا اللي كاين أربط معظم ظروف حياتي فيها!

وأنا اللي كاين ادور عليها وألجأ لها وأكافئ نفسي فيها!

أنا اللي كنت أهرب إلهي من واقع لئلا أسف.. ما نجحت في التخطيط إله!

سلمنا من صلاة الفجر.. حبيت أضلني في المسجد للشروق.. فتحت المصحف

أقرا وردي من القرآن والي كنت حريص ما أتركه لو شو ما كان عندي اغلاط..

بعد أكم صفحة من القراءة : { وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ

اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا } (النساء: ١١٠)

تذكير مهم^{٨٨}

قبل ما تنتقل لبقية الخطوات وجب التذكير — :

قبل فترة اتفقنا إنك في حال مش قادر حتى هاي اللحظة تتنصر في معركة

الشهوة، فلا يعني إنك تستسلم في بقية المعارك! وإنه في حال كنت حريص على

إنك تنبصر في معركة الشهوة، فأبذل قصارى جهدك في بقية المعارك.. ومعركة الشهوة رح تكون تحصيل حاصل.

أنا بعمقد وبناء على الإتفاق اللي بينا .. إنك من هذاك الوقت وحتى هاي اللحظة وإنك بتحقق إنتصارات في المعارك الثانية!

مثلاً في علاقتك مع إملك وأبوك.. في مساعدتك للناس.. في الصدقة.. في الذكر والدعاء..

في تجديد توبتك كل لحظة.. إلخ...

هيك أنا بعمقد..

ببساطة اتفاننا اليوم قائم على فكرة إنه نتجنب ونتفادي نخوض معارك الشهوة من أصلها قدر الإمكان، حتى المناوشات الجانبية بدنا نختصرها.. مش إنه أدور عليها.. واعتبرها ملجأ إلي.. وأكافئ حالي فيها..

وبعدين أصير أحكي : إنه مش قادر أقاوم واتغلب على شهواتي وأهوائي!!

أنا بعمقد إنه فهمك ووعيك لمعادلة وحلقة العادة، رح يخليك تتفادي خوض معظم معارك الشهوة من أصلها، يعني زمان وقيل ما يكون عندك فكرة عن حلقة العادة كنت تفكر إنك رح تخوض معركة الشهوة كل يوم.. لكن الآن اختلف الأمر تماماً. الآن بدل ما نخوض معركة الشهوة كل يوم صرنا نخوضها ممكن مرة بالأسبوع.. لإنه صرنا ننتبه أكثر لطريقة تفكيرنا لما نربط أي دليل بالشهوة..

وهيك بنكون اختصرنا على حالنا معارك كثيرة ، كنا نعتقد إنه مرغمين نخوضها، لكن الآن تبين إنه كنا نبالغ بطريقة تفكيرنا اتجاهها!

كسر عادة قديمة!

قاعدة مهمة لكسر أي عادة قديمة وكسب عادة جديدة وهي :

• المحافظة على الدليل القديم.

• امروتيني جديد.

• المكافأة القديمة.

يعني رح نحافظ على الدليل والمكافأة ونغير فقط الأمر الروتيني.
يعني إذا كان الدليل لحظة فراغ والأمر الروتيني إنني أشوف أشياء غلط والمكافأة
لذة لحظية.

فهون بتطلق من لحظة الفراغ وتغير الأمر الروتيني للحصول على مكافأة غير محرمة.
ويمكن على سبيل المثال نستبدل الأمر الروتيني بـ ممارسة الرياضة، هذا كفيّل
يمنحك سعادة ولذة ومكافأة قد تساوي وتجاوز المكافأة المتعلقة بمشاهدة أمور غلط.
في عام 2002 أراد الباحثون في جامعة نيومكسيكو فهم سبب تعود الناس على
القيام بتدريبات رياضية بشكل ملتزم، فقاموا بدراسة 226 شخص وفي إحدى
المجموعات قال نحو 92% من المشاركين إنهم تعودوا على ممارسة التدريبات
الرياضية لأنها تجعلهم "يشعرون بأنهم في حالة جيدة " لقد وصلوا إلى توقع
واشتهاء الإندورفينات "مواد كيميائية ينتجها الجسم تعمل على تخفيف الألم
واعطاء الشعور بالراحة والتحسن " .

وقال نحو 62% أن التدريب يمنحهم الإحساس "بالإنجاز " وهؤلاء وصلوا إلى
اشتهاء الإحساس المنتظم بالانتصار من متابعة أدائهم، وكانت الجائزة الذاتية
كافية لهم لكي يحولوا النشاط الرياضي إلى عادة.

بنفس الوقت لازم نأكد إنه الموضوع مش بهالسهولة، يعني إدراكك لطريقة تشكل
العادة وطريقة كسرها وطريقة اكتساب عادة جديدة، لا يكفي أبداً ..

الموضوع بحاجة إلى جهد وعمل وإصرار وإرادة وهذا رح نذكره في القوة الثالثة:
قوة الإرادة بالتفصيل.

ما رشميلو :

كنت بحكيك إنه إدراكك للدليل ولتشكل العادة غير كافٍ للتخلص من عادة
"الشهوة " ... وإنه الموضوع بدو قوة إرادة في البداية ..

يعني الموضوع فيه شوية صعوبة أولها .. لكن مع الوقت رح تصير قوة الإرادة هي
العادة في حياتك!

في عام 2005 قام مجموعة من الباحثين في جامعة بنسلفانيا بتحليل 164 طالب في الصف الثامن وتبين إلهم إنه الطلاب اللي ببذلوا مستويات أعلى في قوة الإرادة هم الأفضل في الحصول على درجات عالية.

يعني الطلاب الأقل غياب... الأقل جلوسا على التلفزيون.. أحرصهم على واجباتهم.. الخ.

النقطة المهمة إنه ما يروح بالننا إنه هالطلاب أصحاب الإرادة القوية والمتفوقين دراسيا يعيشوا صراع كسر العادة المعلقة بالتسويق وشهواتهم ورغباتهم يوميا!!
.. لا لا..

الموضوع فقط كان في البداية بالنسبة إلهم بعدين صار عادة..

ويتشير الدراسات إنه أفضل طريقة لتقوية الإرادة ومنح الطلاب ميزة للتفوق هي بتحويلها لعادة.

ويتذكر " أنجيلا دو كورث ": في بعض الأوقات بيدوان الاشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من التحكم في النفس، لا يعملون باجتهاد ولكن هذا يرجع إلى أنهم جعلوا العمل يسير بشكل تلقائي. إن قوة إرادتهم تظهر دون أن يضطروا إلى التفكير في ذلك.

وكمان مثال لعلاقة قوة الإرادة في العادة، وأنا سبق وحكيتك رح نتوسع في القوة الثالثة المتعلقة بالإرادة لكن حالياً بهمني يصير هذا الربط ما بين كسر عاداتك وما بين قوة الصبر والإرادة عندك.

حتى تكون كل القوى مترابطة فيما بينها وتتوصلنا للإشي اللي بدنا إياه^{٨٨}
المهم.. أكيد معظمكم شاف فيديو على اليوتيوب لأطفال بنحط أمامهم حبة مارشميلو.. وبنحكالهم إذا بتصبروا مدة معينة رح تحصلوا على مكافأة أكبر.
فكان البعض منهم يستسلم وياكل حبة المارشميلو وكان البعض يصبر ويستنى حتى يحصل على المكافأة.

هاي التجربة نفسها صارت في الستينيات على مجموعة أطفال أعمارهم 4 سنوات.
من بين كل هالأطفال نجح فقط 30% في السيطرة على دوافعهم ورغباتهم

وحصلوا بالتالي على المكافأة.

الجميل في الدراسة إنهم تابعوا الأطفال بعد وصولهم للثانوية واكتشفوا :

إنه الأطفال اللي استطاعوا السيطرة على أنفسهم بأنهم ما ياكلوا حبة المارشميلو كانوا الأعلى تحصيلاً في نتائج الثانوية.

العبرة إنهم هالأطفال استطاعوا تحويل قوة الإرادة عندهم لعادة في حياتهم.. وبالتالي استفادوا منها في كل مناحي حياتهم..

لذلك يا شباب..

بس لو تقدر نسيطر على نفسنا لأيام معدودة تقدر من خلالها تكسر عادات الشهوة في حياتنا ..

الموضوع ما رح يكون إله تأثير فقط على تخلصنا من شهواتنا ..

الموضوع رح يآثر على كافة مناحي حياتنا ..

بدراستنا .. علاقاتنا .. ثقافتنا .. نجاحنا .. تميزنا .. وكثير أشياء ثانية ..

وبرجع بحكيك الموضوع مش سهل .. بس بنفس الوقت مش مستحيل ..

لمشاهدة فيديو تجربة المارشميلو على اليوتيوب : The Marshmallow Test

ويلسون

بيل ويلسون شخص كان مدمن على الكحوليات، وعاش صراع طويل في محاولة التخلص منها، حتى في ليلة من الليالي قرر يترك الكحوليات وأسس جمعية اسمها " مدمني الكحول المجهولين " وهي منظمة دولية غير ربحية لمساعدة الناس في الإقلاع عن الكحوليات.

طبعاً إدمان الكحوليات مش عبارة فقط عن عادة، بالعكس إله آثاره الجسدية والأمر يتطلب علاج وأدوية للتعايف منه، مش فقط من خلال حلقة العادة.

لكن الغريب إنه مجموعة كبيرة استطاعت التخلص من الكحول من خلال حلقة العادة، واللي عمله ويلسون ورفاقه إنهم حافظوا على الدليل وغيروا الأمر الروتيني وحافظوا على نفس المكافأة.

وكيف صار هالحكي؟

إنهم ببساطة اتفقوا فيما بينهم إنه سبب اقبالنا على الكحول إله دوافع كثيرة منها : الهروب من الواقع، الإحساس المؤقت بالراحة، الرفقة، التنفيس، مواجهة التوتر، النسيان.. الخ.

وتوصلوا فيما بينهم إنه مش دائما كان هدفنا الشعور بالنشوة أثناء شرب الخمر. ومن الأشياء أيضاً اللي ساعدتهم على التغلب على إدمانهم وكسر عاداته، مقابلتهم لأشخاص تخلصوا من إدمانهم في نفس الجمعية، وهذا شجعهم وخلاهم يحكوا: ما دام فلان قدر فهذا يعني إنه أنا بقدر كمان.

وعيههم بدوافع شريهم للخمر ومعاشرتهم لتجارب وقصص ناس ناجحين كان سبب كبير في إنهم يتخلصوا من إدمانهم، والأهم إنهم أكدوا على نقطة إنه الدافع مش دائما الشعور بالنشوة.

ويقول الباحثون: أن سبب نجاح منظمة " مدمني الكحول المجهولين " أن البرنامج يجبر المشاركين فيه على تحديد الدلائل والمكافآت التي تشجع عاداتهم الإدمانية. وهون إنت اسأل حالك : شو المرات اللي فعلا كان هدفك تشعر بالنشوة بعد شهوة معينة سواء كانت أفلام، دخان، حكي غلط.. الخ..

وكم المرات اللي كان الدافع إنك زهقان، ومش عارف شو تعمل، وبدك تهرب من الواقع، وتنسى همومك..؟

الغريب إنه ويسلون حظ قواعد معينة في المنظمة للإقلاع عن الكحول وكان معظم التركيز فيها على الأمور الروحانية، ومن القواعد :

• إن مدمني الكحول يستطيعون الامتناع عن تناولها عن طريق اتخاذ قرار بتسليم إرادتنا ومقائيد حياتنا إلى الرعاية الإلهية.

• القيام ببحث وجرد جريء لأنفسنا.

• الاعتراف للخالق ولأنفسنا بطبيعة أخطائنا!

وهذا سبحان الله بذكرنا لما حكينا إنه الشهوة عرض لمرض ضعف الإيمان، وإنه كلما كانت علاقتك برينا أقوى، كلما استطعت التغلب وتقهّر شهواتك ورغباتك ^{٨٨}

من أفضل الأشياء التي ممكن تساعدك في كسر عادات قديمة وتشكيل عادات جديدة وتعزيز قوة الإرادة عندك : إنك تكتب خطة!

وعادي لو الخطة كان فيها الدليل والأمر الروتيني والمكافأة التي حكيها عنهم... بحيث تتعامل مع حلقة العادة بشكل واعى اكثر وبالتالي تقدر تكسرها وتشكل من خلالها عادات جديدة.

في عام 1992 في دراسة عملتها عالمة نفس على مجموعة مرضى في إحدى مستشفيات العظام في بريطانيا.

وكان معظمهم خاضع لعمليات جراحية في استبدال الركبة أو الورك. وفكرة التعافي من عملية مثل هيك لناس كبار في العمر شيء صعب جدا.. لأنه أي حركة بتبعها آلام كثيرة..

والمشكلة إنهم مضطرين للمشي وممارسة الرياضة بشكل بسيط حتى ما يكونوا عرضة لتجلطات دموية ولازم يحركوا ساقيهم كل فترة قبل التثام العضلات والجلد.

وكان معظم المرضى يعانون من مشاكل في موضوع إعادة التأهيل، وما يستجيبوا للعلاج ولممارسة التمارين الرياضية والمشي..

فقامت عالمة النفس وقدمت لكل واحد منهم كتيب حتى يذكر فيه تفاصيل برنامج التأهيل.

وعملت صفحة لكل أسبوع وفيها " أهدافي لهذا الأسبوع ".

الغريب إنه ممكن الفكرة تكون بالنسبة إلنا سطحية.. وأنا شخصيا ممكن لو دكتور قلّي خذ دفتر عبيه رح أقله بالله عليك!!! أنا بالجامعة ما كتبت بدك إياي أكتب هسا!! هههه

الغريب في الموضوع إنه الأشخاص اللي كتبوا خطواتهم في برنامج التأهيل كانوا أسرع في العودة للمشي بمرتين من الأشخاص اللي ما كتبوا...!!

والغريب إنه كتابتهم كانت بسيطة وعقوية.. مثلاً: اليوم رح أمشي من كذا لكذا.. اليوم ما كنت حاب أمشي.. بس لما شفت الإنجاز في الصفحات الماضية حببت أستمر.. وهكذا.. حلو يكون عندك دفتر صغير تكتب فيه خطتك في كسر عادتك القديمة.. وتشكيل عادتك الجديدة^{٨٨}

ماندي

ماندي بنت عمرها 24 سنة عندها مشكلة غريبة وهي : إنها بتاكل أظافرها! ومش هون المشكلة مهو نص الأردن بتاكل أظافرها.. المشكلة إنها بتاكلهم حتى ينزل دم من أصابعها، حتى لدرجة إنها كانت بتعض أظافرها من تحت الجلد، حتى وصلت مرحلة إنه اصابعها بدون أظافر! حتى إنها كانت يحرام تستحي قدام الناس من شكل أصابعها فتضطرب تحط إيدها بجيبيتها دائماً..

حاولت مرة تتخلص من هالعادة فحطت على اصابعها مادة سيئة المذاق لكن عالفاضي. طبعاً لو " ماندي " عند إمي أو عند أي أم ثانية عنا، كان ومن هي صغيرة أكلت كف بنص صباحها حرمت فيه تاكل أظافرها هه^{٨٨} بس شايفين الدلع شو ممكن يعمل..

ما علينا نرجع لماندي إم أظافر.

ماندي المسكينة راحت على دكتور نفسي، والدكتور طبق معها فكرة حلقة العادة، فسألها متى بتاكلي أظافرك؟ فجاوبت ماندي إنها بتشعر بحكة بطرف أصابعها، وكلما شعرت في هالحكة بتبدا تاكلهم حتى تخلص عليهم.

وإنه هالحكة بتجيبها بأوقات الفراغ أو لما بدها تدرس أو وهي قاعدة على التلفزيون وهكذا.

كلفها الدكتور المحترم إنها تحمل معها ورقة مفهرسة بحيث تسجل فيها خلال الأسبوع الأوقات والمرات اللي بتشعر فيها إنها حابة تاكل أظافرها.

رجعت ماندي بعد أسبوع وكانت مسجلة على البطاقة 28 مرة!

المهم وبلا طول سيرة الدكتور وظف نفس الدليل عند ماندي واستبدل الأمر الروتيني إنها تشغل أيدها بوقت الحكمة بإشي ثاني ، إما تمسك قلم أو ترسم أو تحط أيدها بجيبيتها وتطلع تتمشى شوي عبين ما تروح الرغبة في أكلهم . رجعت ماندي بعد فترة بنفس البطاقة المفهرسة لكن هالمرة بدل 28 لـ 3 مرات فقط .

نعم أتغير

سألته عن سر التحول في حياته بعدما فقدته بضع سنوات، وسمعت بمشكلات تكتنف حياته، وكنت أظن أنه لن يصبح شيئاً ذا بال، فأدهشني بحضوره وثقته بنفسه وتصدره المجلس، وقرأت ملامح النجاح على جبينه، فأجاب :

• ذات ليلة طاف بي خاطر رحماني فأحضرت دفترًا وأقلامًا مختلفة الألوان .

• حددت عاداتي السيئة التي أريد الإقلاع عنها في هذه المرحلة .

• عقدت العزم على الخلاص منها .

• وضعت فقرة في دعائي أطلب من الله فيها مساندتي ودعمي في طريق الخلاص .

• كتبت أسباب فشلي وغضب والدي علي .

• استخلصت النتائج السلبية والآلام الدنيوية والأخروية المترتبة عليه .

• استبدلت برامجي السيئة بأخرى حسنة ، وقررت تغيير طاقم الأصدقاء

ومصاحبة الجادين والناجحين .

• تحليت بالصبر مع النفس، ولم أستسلم لليأس .

• سألت المجرب والطبيب معاً .

• كل عادة جديدة اكتسبها كنت أزيح معها عادة سيئة .

اتق الله حيثما كنت واتبع السيئة الحسنة تمحها .

فالحسنات تذهب السيئات ليس فقط في صحائف الآخرة بل في صحائف أيامنا الدنيوية

من مقالة للشيخ سلمان العودة بعنوان (نعم أتغير) .

عادات جديدة!

الآن وبعد فهمك لطريقة كسر عادات قديمة وبناء عادات جديدة، شو بمنعك
تشكل عادات جديدة في حياتك؟

جد شو بمنعك يكون الصبح بالنسبة إليك دليل لأذكار الصباح، والمساء دليل
لأذكار المساء.

ليه ما تكون السلام عليكم من الصلاة دليل إنك تقرأ الأذكار بعد الصلاة.

ليه ما يكون دخولك للجامعة دليل لدعاء حلو إنت بتحبه!

ليه ما يكون خروجك من البيت دليل لـ: بسم الله توكلت على الله ولا حول ولا
قوة إلا بالله.

ليه ما يكون الإشي على الأرض دليل إنك تحمله وتشيله عن الأرض وتميط
الأذى عن طريق المسلمين.

ليه ما يكون أي حد محتاج بتشوفه ويتصادفه دليل إنك تساعده وتمشي بحاجته.

ليه ما تكون الرياضة عملك الروتيني بدل أشياء غلط..

ليه ما تكون القراءة عادة في حياتك!

ليه ما تكون شوفة إمك دليل إنك تبوس إيدها..

ليه ما تكون شوفة أبوك دليل إنك تطلب رضا.

ليه ما يكون الفجر دليل إنك تفتح قرآن.

ليه ١١٩٩

ويذكرك إنه صناعتك لعادات إيجابية رح يكون إلها سبب كبير في إقلاعك عن

عادات سلبية!

فما تنسى ٨٨

قوة العادة

هيك بنكون إنتهينا من الجزء الأول من دليل القوة، حاولنا فيه قدر الإمكان نعيد تشكيل وعينا في الكثير من الأمور المتعلقة بالعوادات، واعرشنا كيف بتتشكل وكيف بتكسر وكيف نشكل عادات جديدة.

والعادة قوة إما إنك بتوظفها بالمكان الصحيح والشكل الصحيح، وإما بتوظفها بالطريقة الخطأ وبالشكل الخطأ.

وحتى نشكل عادات قوية صحيحة نواجه فيها عادات قوية سيئة إحنا بحاجة إلى جهد وصبر وإرادة وقبل كل شيء استعانة بالله عز وجل.

وخلي في بالك إنه التزامك بدليل التزكية واللي كان الهدف منه في الحقيقة تشكيل عادات جديدة في مواجهة عادات قديمة، واللي اتفقنا فيه على حد أدنى لن نتنازل عنه في علاقتنا مع الله عز وجل.

رح يساعدك جدا في مواجهة عادة الشهوة.

وبصرحة لساتي متذكر لما أوضحت لشباب فكرة حلقة العادة، كانت ردة فعل المعظم: اطلعنا كايين نضحك على حالنا!!

وجزء كبير منهم والله الحمد استبدل مع الوقت مكافأة اللذة اللحظية والآنية بمكافآت ساعدتهم مش فقط في التخلص من شهواتهم بل وبناء شخصياتهم من جديد ..

يا رب اهديني واهدي كل شباب المسلمين^{٨٨}



قوة الصبر

الصبر

ممکن لو سألک متى آخر مرة صبرت فيها رح تستغرب من السؤال... وممكن تحکيلي إنه الصبر كمفهوم عارفه بس كتطبيق بشعر إنه بعيد عن تفاصيل يومي وإشي نادر ما استحضره في بالي..

کلامک صبح ومش إنت لحالك، معظمنا هيك عفكرة.. وللأسف هذا سبب معظم مشاكلنا..

وحتى أكون معك صريح وأفوت معك بالموضوع مباشرة..

ما عمره خطر في بالك إنک مش قادر تصبر على نص ساعة دراسة متواصله، ويتحاول كل شوي تقوم من مكانک أو تشيك عالتلفون أو ترن على حدا أو تبعث مسج!

ما بتلاحظ إنه الناس بمجرد ما فتحت الإشارة بتبدا تزمر ومش مستعدين يصبروا ثواني!

ما عمرک انتبهت على حالک إنه لو اجاک مسج عالتلفون بترك أي إشي بإيدک ويتفتح تلفونک!

لو شغلت الكمبيوتر تاعك وكان بدو تحديثات معينة بتلاقي حالك ممكن ما
تصبر عليها وبتحكي خالص بعدين بعملها..١٠

طيب ليه مجرد ما سلّمت من الصلاة قمت من مكانك علماً إنه وقتها ما كان
عليك إشي بعدها!

ليه زمان ما قرأت أذكار بعد الصلاة في المقابل تقريبا شيكت على تلفونك بعد
كل صلاة!

ليه برمضان بتصير عصبي ومش قادر تتحمل وحالتك حالة!
متى آخر مرة فتحت فيها كتاب وصمدت ساعة متواصلة بدون ما تقوم من
مكانك..

ليه إذا علقت بأزمة أو ووصيت على أكل أو علقت بطابور طويل بتعصب! علماً
إنك مش كثير حريص على وقتك في الأشياء الثانية ..١٠

وكثير تفاصيل ثانية رح تكشفك إنه الصبر مش حاضر في حياتك!
والمشكلة الحقيقية إنك بتسأل كيف ممكن أصبر على شهوتي في الوقت اللي إنت
حتى مش قادر تصبر على الأشياء البسيطة والروتينية في حياتك!
رح نحاول في الصفحات القادمة.. نحكي عن الصبر ونحاول قدر الإمكان
نستحضره في حياتنا، حتى يكون أحد أسلحتنا في مواجهة شهواتنا^{٨٨}

نبذة!

إحنا عفكرة ارتبط مفهوم الصبر في عقولنا بفكرة : أصبر.. تحمّل.. استنى..
ما تستعجل.. شدة وبتزول.. الصبر مفتاح الفرج... الخ.
وصحيح إنه الصبر بحتمل هالمعاني.. لكن مش دائماً الصبر معناه إنك تصبر
عالحالة اللي إنت فيها..

لإنه أحياناً الصبر عالحالة اللي إنت فيها معناه إنك تتعود وبالتالي تستسلم للواقع!
وإحنا مش الهدف إنه نتعود ولا نستسلم للواقع..الهدف إنه تتغير حياتنا
للأحسن والأفضل.

في فصل لطيف بكتاب "القرآن لفجر آخر" لأحمد خيرى العمري.. يربط فيه مفهوم الصبر بنبذة الصبار وبحكي: نبذة الصراع من أجل البقاء..نبذة افتزاع الحياة من بين أسنان الموت.. نبذة العمل من أجل واقع أفضل.. إنها نبذة جادة جدا.. وأولوياتها لا تتعلق بالجمال التقليدي وبزهوة الألوان، ليس هناك أصلاً مجال لهذا.. لكنها الحياة.. وضرورة البقاء على قيدها، عبر كفاح يقترب من حدود الأسطورة.. ولو أن مفهومنا التقليدي للصبر، تجسد في نبذة، تنتظر أن تأتيها مقومات الحياة، لما استطاعت النبتة أن تكمل دورة حياة واحدة في صحراء قاسية.. لا، ليس الانتظار، ليس تحمل الواقع.. بل، العمل من أجل التغيير!

واحنا مفهوم الصبر عنا يفترض يكون بمعنى صبرنا على التغيير!

صبرنا على الصراع اليومي وأنه ما نستسلم لشهواتنا ورغباتنا!

صبرنا على الطاعة في زمن كثرت فيه الفتن والملاهي..

صبرنا على صراعنا مع نفوسنا الأمارة بالسوء والشيطان..

صبرنا على انحيازنا لمنظومة الحق ونفادينا ومحاربتنا لمنظومة الباطل والشيطان..

صبرنا على الخير في وجه الشر..

صبرنا على رحلة الخلاص من شهواتنا ورغباتنا..

{ وَمَا يُلْقَسْنَهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَسْنَهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ } (فصلت: ٢٥)

قوة الصبر

احنا دائماً بتستهوينا قصص الناجحين في حياتهم، وبنحب نسمع عن تجارب الناس اللي كان إلهم بصمات في الحياة، وبنسى إنه الشيء المشترك بينهم جميعاً على اختلافهم : هو الصبر!

وسبق وأشرنا إنه اللي بصبر وسيطر على شهوته من باب أولى ينتصر في أي معارك أو تحديات ثانية..

والفكرة من الكلام عن الصبر هو اعتقادنا الجازم إنه الصبر قوة كفيفة مش فقط تخليك تنتصر على شهواتك بل كفيفة تحققك تغيير جذري في حياتك.

في إحدى الدراسات بتحكي : إنه الأشخاص الأقل تحصيلًا في الثانوية هم عرضة أكثر بـ 50% من أصحاب التحصيل الأعلى للوقوع في حالات الطلاق في المستقبل..!

فكرة الدراسة بتأكد على فكرة الصبر أثناء الدراسة يعني الصبر في مناحي الحياة المختلفة ومنها الحياة الزوجية.

وكونه قررنا فيما مضى إنه معركتنا مع الشهوة معركة وعي، فأنا جاي هون أوعيك على نقطة مهمة جدا، ألا وهي إنه الصبر = قرار وخيار.

بمعنى إنه فيما مضى كانت مفردة الصبر غير حاضرة بقوة في حياتك، لكن من الآن وصاعدا رح نصير هالمفردة ملازمة إلك مش فقط فيما يخص موضوع الشهوة بل في كافة تفاصيل حياتك.

يعني الآن بدنا نعيش حياة، الصبر حاضر في كل تفاصيلها .

ما يحكيك إنه الإشي سهل وبالمقابل، بس بنفس الوقت مش صعب..

تخيلوا إنه إحنا مضطرين " نصبر " عشان نحصل الصبر في حياتنا..

يعني الصبر لاحقنا لاحقنا وبدونه صعب نحقق أي نصر سواء على صعيد الشهوة أو على صعيد حياتنا الشخصي.

بين المثير والاستجابة

في كتاب قوة الصبر للكاتب "إم جيه رايان" بتحكي عن دراسات حديثة تجري عن المخ وتقول: إن الوقت الذي يمر بين المثير والاستجابة له يبلغ نصف ثانية. والإدراك يزيد هذا الوقت بمقدار نصف ثانية أخرى. بعبارة أخرى، الإدراك يضاعف الوقت بين المثير وردة الفعل. هذه النصف ثانية الإضافية هي الوقت الذي يعتبر الصبر فيه خيارا قابلا للتطبيق. بدون هذه الوقفة القصيرة بين المثير والاستجابة، نعمل تحت تأثير الجانب الإنفعالي من المخ الذي يهتم فقط بأن نحصل على ما نريده على الفور، سواء كان هذا أكثر الأشياء فائدة لنا أو لا. وكلما مارسنا هذه العملية بشكل أكبر، أصبحت قدرتنا على الصبر أكثر تلقائية إلى أن يصبح في مقدورنا أن نختار الصبر بدون أن ندرك أننا اخترناه.

وهذا الكلام لما قرأته تذكرت كلام شب مرة حكالي إنه بلحظات الوقوع في الشهوة كان يشعر حاله ماشي ورا الشهوة بدون وعي، وما أصحى على حالي إلا بعد ما أوقع فيها..

فقرر مع الوقت إنه يمنح نفسه لحظة وعي قبلها ، هاللحظة يفكر فيها بشعور الندم اللي رح يصاحبه أو يفكر فيها بشعور الإنتصار لو قدر يصبر عليها، كان يتعامل مع الموضوع بوعي تام بعيدا عن تأثير الشهوة وسطوتها..

بحكيلي مرات أنجح ومرات أ فشل.. لكن نجاحه في مرات أعطاه أمل إنه الموضوع ممكن مش زي ما كان يتصور زمان، حتى وصل مرحلة تساوت عنده تقريبا لحظات الإنتصار مع الهزيمة..

وهذا إنجاز ما كان يحلم فيه أبدا، ومع الوقت صارت الشهوة الاستثناء في حياته ومش الاستثناء إنه يصبر عليها..

ويا ريت تكون تذكرت استراتيجيات الشيطان المتعلقة بفكرة إنك تعيش اللحظة وما تتفرج وتفكر لقدام، واعرف إنه هالاستراتيجية بنواجهها بس لو نمح أنفسنا شوية تفكير أثناء الشهوة، وهالشوية كفيفة إنك تقتصر في معركة كنت بتتقصد إنه النصر فيها مستحيل أو مؤجل لحين ما ربنا يفرجها!

إشارات إنذار

عالم النفس "جاري ماك" يطلق على المؤشرات التي تدل على أننا على وشك الغضب أو الانفجار أو الانفعال بـ "إشارات الإنذار المبكر"، وهي تشبه أضواء التحذير الحمراء الموجودة على لوحة أجهزة القياس في السيارة.

يعني قبل أي لحظة انفعال أو توتر أو غضب أو شهوة جسمنا بوجه إنذارات مبكرة بتخبرنا إنه إحنا على وشك الوقوع في كذا وكذا..

وهالإنذارات والإشارات كل حدا بقدر يدركها ويحس فيها..

يعني لو واحد قاعد وشاف غلط متكرر، رح يحكي مثلاً : أنا مش قادر أصبر أكثر من هيك!

كلمة مش قادر أصبر يعني إشارة مبكرة توجي بطبيعة الفعل المقبل عليه الشخص.

الحلو في الموضوع إنه سيطرتك على نفسك في مرحلة الإنذارات المبكرة أسهل بمراحل من السيطرة على نفسك بعد ما تكون صرت بقلب الفعل.

لأنه بلحظة الإنذارات هي مجرد أفكار في بالك، قادر تواجهها بأفكار ثانية، أو قادر تتعامل معها بشكل أكثر عقلانية، لكن في حال تجاوزت مرحلة الإنذار وصرت على مقربة شديدة من الفعل رح يكون صعب عليك تتراجع.

ومن النقاط اللي يفضل يعملها الإنسان في لحظات الإنذار إنه يعمل إشي مختلف تماما عن اللي في باله، مش يقعد رجل على رجل يستنى الأفكار تروح. إنه يطلع من البيت مثلاً، يمشي، يرن على واحد من صحابه، ينام، يقرأ كتاب، يعمل أي إشي يقدر من خلاله يتجاوز موضوع الأفكار والإنذارات..

فالموضوع صبر مرة ومرتين و10 في لحظات الإنذار وهذا كفيلاً إنه يمنحك القدرة على تجاوز لحظات الشهوة قبل احتدام المعركة.

واسطبر عليها!

قسماً بالله وما ببالغ إنه الإنسان بلف وبدور وما بلاقي حاله إلا راجع للقرآن.. كنت زمان استغرب من فكرة ربط بعض الشعائر الإسلامية بالصبر، مثل الصلاة:

{وَأَسْبِرُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ} (البقرة: ٤٥)

{وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِعَاةً وَبَهْوَ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرُؤُوكَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةِ أُولَئِكَ لَمْ يُغَيِّرْ أَلْوَارٍ} (الرعد: ٢٢)

{وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا} (طه: ١٣٢)

وهون القرآن أكد على فكرة حكيماها في أول كلامنا إنه إحنا مش معطين حالنا فرصة نصبر فيها على صلاتنا!

دائماً مستعجلين وحتى السنة مش ملاقيين وقت إلها، والأذكار بعد الصلاة ما رح نلحق نحكيها!

وما ببالغ لو حكيملك إنه صبرك على صلاتك وخشوعك فيها وهي دقائق ممدودة فقط، إشي كفيلاً يخليك تصبر على ما دونها في هاي الحياة.

عشان هيك نصيحة خلي الصلاة الإشي الاستثنائي في يومك، وقبل ما تكبر ذكر حالك إنه رح تتعامل مع هاي الصلاة بجديّة تامة، وانوي الخشوع فيها زي ما بتتوي الصلاة، وحاول كون هادي قدر الإمكان في حركاتك داخلها ، حاول تصبر كلها 5 دقائق وممكن أقل، بس خليه 5 دقائق من قلبك!

إنك تركّز وإنّ بكامل وعيك لمدة 5 دقائق في 5 أوقات مختلفة من يومك، يعني إنك بتحقق إنجاز عظيم على الصعيد الشخصي رح تكتشفه في تفاصيل يومك وحياتك..

رح تكتشف مع الوقت إنه تركيزك ووعيك وصبرك على صلاتك يعني بالضرورة صبرك على شهوتك!

ورح تكتشف إنه الصلاة قوة وكلما أعطيتها قوة كلما منحتك قوة في مواجهة شهواتك ورغباتك وأهوائك وغرائذك !
{ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ } (البقرة: ٤٥)

وبدش الصابرين!

ما بدى أحرمك من لذة النظر في آيات القرآن المتعلقة بالصبر، جرّب اقرأ الآيات اللي حكّت عن الصبر وشوف ما أحلاها وأعظمها.. ودير بالك تحرم قلبك منها..! وكونه معركتنا معركة وعي في الأساس، فممكن حدا يحكي إنه كيف ممكن أحصل أجر وجزاء الصابرين وأنا الحمد لله صحتي منيعة وما عندي لا ابتلاءات ولا مصائب!؟

سؤال حلو، بس مشكلته بنطلق من تصور خاطيء اتجاه مفهوم الصبر، الناس بتفكر الصبر عبارة عن صبر على ابتلاء ومصيبة، ومباشرة بتخطر في بالنا قصة سيدنا أيوب ويا صبر أيوب..

وصبر سيدنا أيوب نوع من انواع الصبر الأربعة..

أنا حاب أبشرك بشغلة، شفت لحظات الصبر تاعت الصلاة اللي اتفقنا عليها، وشفت لحظات الصبر ما بين المثير وردة الفعل اللي حكينا عنها، وشفت لحظة الصبر تاعت الإنذارات المبكرة..

هاي كلها أشياء داخلية في منظومة الصبر القرآنية ومش شرط تكون صاحب
بلاء ومصيبة!

الصبر بقسموه العلماء لأربع أقسام :

• صبر على مصيبة = مثل صبر أيوب عليه السلام.

• صبر على نعمة = صبر يوسف عليه السلام لما حكم مصر، أو صبر سليمان
عليه السلام.

• صبر على الطاعة = صبرك على الصلاة وخشوعك فيها.

• صبر على المعصية = صبرك على شهوتك!

إنا وجدناه مابراً!

يا شباب..

ربنا بدو يشوف مين فينا ما رح تستعبده الشهوة..

ولا تأسره الأهواء..

ولا تطفئ فيه نوازع النفس..

مين فينا رح يآثر حب ربنا على حب شهوته..

فراح يصبر عليها، ويكبح جماحها ويسيطر عليها..

مين رح يصبر على لذة لحظية مقابل سعادة أبدية..

مين رح يتوب كلما يغلط.. ورح يرجع كلما يذنب..

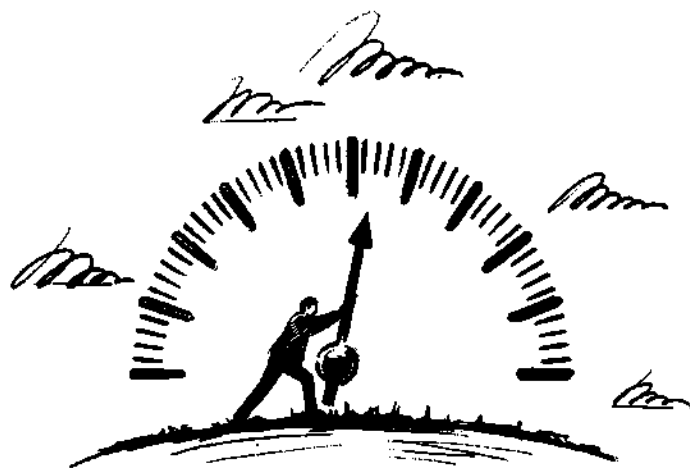
مين؟

{إِنَّمَا يَتَّقِي الضَّالِّينَ أَجْرُهُمْ يَبْتَغِي حِسَابًا} (الزمر: ١٠)

صبرك على شهوتك في الدنيا مش إشي سهل!

بتستاهل إنك تدخل الجنة عليه بدون لا حساب ولا سابقة عذاب!

يا رب رحمتك!



قوة الإرادة

قوة الإرادة

إذا إنت متذكر بدينا الكلام عن استراتيجيات الشيطان المتعلقة بالشهوة، وبعدها حكينا في دليل التزكية عن حد أدنى من العبادات ما رح نتنازل عنه أبدا، واعتبرنا وقتها دليل التزكية أحد خططنا في مواجهة خطط الشيطان، واتفقنا إنه الإلتزام بصدق في دليل التزكية قد يكون كافي لانتصارنا في معارك الشهوة. لكن هذا ما منعنا أبدا إنه نحكي عن قوى مهمة في حياتنا في حال اوعينا إلهنا فهذا يعني زيادة فرص انتصارنا في معركة الشهوات.

وحكينا عن قوة العادة واستطعنا من خلال الوعي إنه نفهم حلقة العادة وبالتالي نتفادى خوض معارك الشهوة من أصلها أو تقليلها جدا.

وبعدها حكينا عن الصبر كقوة، وذكرنا بعض الإشارات السريعة اللي ممكن تساعد الإنسان في تجاوز الشهوة قبل وقوعها بلحظات.

وفي الصفحات القادمة رح نستكمل إن شاء الله رحلة الوعي، ورح نحكي عن شغلة تعتبر من أهم وأبرز الأمور في صراعنا مع الشهوات ، والتي في حال تم تعميلها فهذا يعني البدء بتحقيق انتصارات متتالية على شهواتنا ورغباتنا..

رح نحكي عن "قوة الإرادة" وأهميتها وكيف بتشتغل جواتنا وكيف نفعلها في حياتنا وكيف نحافظ عليها؟

ورح نستفيد جدا من الكتاب المتخصص في هذا المجال وهو THE WILL POWER INSTINCT للكاتبة KELLY McGONIGAL.

وهو كتاب بتناول قوة الإرادة عند الإنسان وإحنا رح نستفيد منه بالقدر الكافي لعلاج موضوع الشهوة.

والله موفق^{^^}

كيف ولماذا تفقد السيطرة؟

من أفضل الطرق لتعزيز السيطرة على الذات وللتحكم في الإرادة هي معرفة كيف ولماذا تفقد السيطرة.

بمعنى إنه تعرف شو الأوقات والأسباب اللي بتخليك تفقد السيطرة على شهواتك، وسبق وأوضحنا في فصل العادة هاي النقطة، لما ذكرنا إنه إدراكك "للدليل" الموصل لمكافأة الشهوة رح يمنحك وعي رح يمكنك من كبجها.

وهاي النقطة ضرورية جدا جدا في صراعك مع شهواتك، لإنها بتمثل توصيف لحالة رح يبنني عليها خطوات عملية مهمة.. ومجرد وعيك لأسباب ودوافع وقوعك يعني إنك قطعت شوط مش سهل في رحلة الخلاص بإذن الله.

بعض الدراسات أظهرت ان الناس الذين يعتقدون أنهم أصحاب إرادة قوية هم أكثر عرضة لفقدان السيطرة، والسبب أنهم فشلوا في التنبؤ بمكان وزمان استسلامهم.

وهون بدي أذكرك بشغلة، كم مرة وقعت فيها في شهوة ما وأخذت على نفسك عهد إنك ما رح ترجع أبدا، وفعلنا وقتها كنت صادق مع نفسك وكان عندك قناعة داخلية إنها أكيببيبيد هالمرة آخر مرة..

بس بعدها بآكم يوم رجعت وقعت!

السبب باختصار إنك لما أخذت على نفسك عهد ما ترجع كنت في داخلك بتعتقد إنك خلص رح تقدر تسيطر على نفسك في المرات الجاي.. وبالتالي ما أعطيت

لحالك فرصة تتبأ فيها بـمكان وزمان صراعك القادم مع الشهوة. فـوقعت من جديد للأسف.

بس في المقابل لو إنك اعطيت لحالك فرصة تتبأ بـمكان ووقت معركتك القادمة مع الشهوة، يعني أقلها إنك مجهز نفسك وحاسب حسابك لأي معركة قادمة مش فجأة بتتصدم فيها!

والخلاصة : ورح نبني على ما ذكرناه في فصل العادة، إنك تتبأ بأوقات وأماكن وظروف وقوعك في الشهوة، هذا إشي رح يعزز قوة الإرادة عندك في مواجهتها^{٨٨}

أنا سوف، أنا لن، أنا أريد

الناس بتفكر إنه قوة الإرادة قائمة على فكرة مقاومة الشهوات والإغراءات فقط، يعني في حال استطعت أصد الشهوات يعني أنا صاحب إرادة قوية وفي حال ما قدرت يعني أنا صاحب إرادة ضعيفة.

وهاي للأسف نظرة خاطئة وسطحية لقوة الإرادة، فالإرادة مكونة من 3 أوجه مهمة بتتكامل فيما بينها :

• أنا لن: ما أكثر العادات التصاقا بحياتك؟ ما الذي تود التوقف عنه أو تقليله لأنه يهدر صحتك ونجاحك؟

• أنا سوف: ما الشيء الذي تود فعل المزيد منه أو التوقف عن تأجيله، لإنك تعلم ان فعلك له سوف يحسن من جودة حياتك.

• أنا أريد: ما الهدف البعيد المدى الذي تود تركيز جهدك عليه لتحقيقه؟ ما الرغبة الآنية الأكثر تشبثا لك عن تحقيق ذلك الهدف؟

وهاي نقطة مهمة جدا يا ناس..

إحنا مفهومنا للإرادة بتعلق في الجانب الأول فقط " أنا لن " يعني أنا بدي أمنع نفسي من الشهوات الفلانية وبس! وما بنعرف إنه نفوسنا ما بتحب القيود ولا الالتزام ولا الضغوط فعند أول منعطف بنفقد إرادتنا وأحيانا بصير عنا ردة فعل سلبية فنرجع لشهواتنا بطريقة أكثر شراهة وقوة!

فالحل إنه نربط حالنا بهدف معين حابين ننجزه من زمان، بس دائماً بنأجله
وبنأخره، إما رياضة أو قراءة أو مشروع ما.. الخ.

وفي نفس الوقت عينك تكون على هدف بعيد المدى حلمك توصله.

وهيك بتكون مقاومتك للشهوات والإغراءات مرتبطة بأهداف ومشاريع أخرى
في بالك، وهالمشاريع والأهداف ممكن يتعذر عليك إنجازها أو إتمامها ما دامك
لسه غرقان في شهواتك ورغباتك.

وهيك بتكون قوة الإرادة عندك مفعلة من كل النواحي وتكمل بعضها البعض
بحيث الهدف اللحظي وهو الإقلاع عن الشهوات رح يوصلك للهدف بعيد المدى
وكل ذلك بمر من خلال الإرادة..

الأساس العصبي لـ أنا سوف، أنا لن، أنا أريد

حتى تتوضح الفكرة أكثر فيما يخص جوانب الإرادة الثلاثة حلو نمرف شو
أساسهم العصبي في دماغنا .

الثلاثة أوجه للإرادة موجودة في الفص الجبهي في المخ، وهو قسم من المخ يكون
مباشرة خلف الجبهة والعينين.

بحكي روبرت سابولسكي - أستاذ علم الأحياء العصبية في جامعة ستانفورد - أن
وظيفة الفص الجبهي هي دفع المخ ومن ثم دفعك أنت للقيام بعمل أكثر مشقة.
يعني في الوقت اللي بتكون فيه قاعد لا شغلة ولا عملة بشتغل الفص الجبهي
ليطلب منك تقوم تمشي أو تلعب رياضة ، أو لما تكون على وشك توقع في شهوة
معينة الفص الجبهي يحاول يلفت انتباهك لبديل آخر. وهكذا ..

والفص الجبهي مش منطقة واحدة في الدماغ، بالعكس بتكون من ثلاثة مناطق
بنتقسم فيما بينها :

أنا سوف، أنا لن، أنا أريد.

فالجانب الأعلى الأيسر من الفص الجبهي مختص بقوة : أنا سوف أفعل.
وهاي بتساعدك على البدء أو مواصلة مهام صعبة أو مملة.
والجانب الأيمن من الفص الجبهي مختص بقوة : أنا لن.

فبمنعك من اتباع أي شهوة عارضة، يعني لو تتذكر متى آخر مرة فيها قدرت تمنع نفسك من الوقوع في إحدى الشهوات وقتها كان هذا الجانب من المخ اللي شغال^{٨٨}

والمنطقة الثالثة: أنا أريد .

وهي المعنية بمتابعة سعيك لأهدافك وطموحاتك ورغباتك، وهذا الجزء من المخ يتذكر شو بدنا بالضبط حتى لو كانت بقية أجزاء مخك مشغولة في صراعها ومقاومتها مع الشهوات^{٨٨}

حلو إنك تكون واعي لهاي الجوانب في مخك، حتى تتمكن من توظيفها واستخدامها في كبح شهواتك بين الحين والآخر بإذن الله

Know Your Self

سبق وأشرنا إنه التنبؤ بآماكن وأوقات وقوعك في الشهوات رح يعزز قوة الإرادة عندك في مواجهتها .

من الأشياء أيضاً اللي ممكن تساعدك جدا في تعزيز قوة الإرادة إنك "تعرف نفسك" . يعني تكون واعي لتحركاتك وتصرفاتك، وما تسمح للشهوة هي تتحكم فيك وتغيبك عن الوعي وما تصحيك إلا لما توقع!

يعني إنت لازم تكون واعي لحالك أول ما تفكر بموضوع الشهوة، وللازم تكون واعي لوين هالتفكير رح يوصلك، وبنفس الوقت مدرك إنه استسلامك هالمرة يعني استسلامك في غيرها، وإنه إذا قدرت تمنع نفسك الآن يعني إنك قادر تمنعها في المرات الجاي، وهكذا...

هذا الوعي وإن كان لوهلة ممكن يكون إشي بسيط بالنسبة إلك، وممكن تسأل شو دخل هذا بقوة الإرادة؟

ببساطة لأنه قراراتنا في كثير من الاحيان بنتخذها بشكل آلي غير واعي .

وينتخذها بشكل آلي غير واعي لأنه حياتنا مشتة تقريبا، فإنت بتكون مبلوش بالجامعة ومع صحابك وعالفيسبوك ويتعلق لفلان ويتحط لايك لفلان ويتعمل شير لفلان ويلحظة ممكن تصادف صورة أو فيديو وهذا تدريجيا يوقعك في شباب الشهوة!

أستاذ التسويق في جامعة ستافورد "بابا شيف" بحكي :

الأشخاص الذين يتعرضون للتشتيت هم الأكثر ميلا للاستسلام للمفريات، فمثلاً الذين يحاولون تذكر رقم معين هم أقرب لاختيار قالب الشوكولاته وليس حبة الفاكهة، المتسوقون المشتتون هم أكثر الناس تأثراً بعمليات الترويج داخل المتجر، وهم أكثر من يعودون للبيت ومعهم أغراض لم تكن على قائمة التسوق التي كتبوها. يعني لما عقلك يكون مشغول، فهذا يعني إنه نوازعك الآتية مش أهدافك البعيدة اللي رح تحسم خيارات الصراع مع شهوتك!

ومن الكتب اللطيفة اللي عالجت موضوع التشتت: كتاب مصيدة التشتت لـ فرانسيس بووث.

الكتاب بعالج قضية : كيف تركّز في فوضى العالم الرقمي؟^{١٩}

درب عقلك على قوة الإرادة

اسمعوا شوية^{٨٨}

الحلو إنه قوة الإرادة إشي بنقدر ندرب حالنا عليه، مثله مثل أي إشي ثاني في الدنيا^{٨٨} علماء الأعصاب بحكوا إنه المخ يستجيب بشكل لافت للتجريب، جرب أطلب من مخك يعمل عمليات حسابية كل يوم ورح تكون النتيجة إنه رح يتحسن في الحسابات، اطلب منه يركّز رح يتحسن مع الوقت في التركيز وهيكا^{٨٨} على سبيل المثال: الأشخاص اللي بلبعوا ألعاب ذاكرة لمدة 25 دقيقة في اليوم بتطور عندهم الصلات ما بين أجزاء المخ المرتبطة بالانتباه والذاكرة. وبضيف علماء الأعصاب إنه لو طلبت من مخك التأمل، فرح يتحسن مش فقط في التأمل، رح يتحسن في مجموعة واسعة من المهارات والسيطرة على الذات، بما فيها الانتباه والتركيز والسيطرة على التوتر والسيطرة على البواعث والوعي بالذات. وبالتالي الناس اللي بتأملوا بشكل منتظم مع الوقت بتصير أدمغتهم آلات إرادة متميزة وبتصير كثافة الفص الجبهي عندهم أكبر، ونفس الإشي مناطق المخ اللي بتدعم الوعي بالذات.

وفي دراسة ثانية بتحكي إنه ثمانية أسابيع من ممارسة التأمل اليومي تقود إلى زيادة

في الوعي بالذات في الحياة اليومية، وكذلك زيادة حجم المخ المتعلقة بهذا الشأن. والتفسير العلمي إنه التأمل يزيد من تدفق الدم للفص الجبهي بنفس الطريقة لما يدفع الدم للمعضلات في حال رفع الأثقال، يعني المخ يستجيب للتمرين مثله مثله العضلات^{٨٨}

وبتعقب " كيللي ماكجونيجال " في كتابها على هاي الأبحاث ويتحكي :
تظهر الأبحاث ان التأمل المنتظم يساعد على الإقلاع عن التدخين وإنقاص الوزن، والتخلص من تعاطي العقاقير والبعد عن السكر، مهما كانت التحديات التي تواجه قدرتي " أنا سوف " وأنا لن " فإن التأمل لخمس دقائق هو تمرين عقلي فعال لتعزيز الإرادة.

بتعرفوا شغلة خطرت في بالي يا شباب وأنا بقرأ هالدراسات..
دليل التزكية!

ذاكرين لما كنا نحكي عن القرآن والدعاء والأذكار بعد الصلاة وغيرها من الأمور؟
هاي كلها بتمثل لحظات تأمل كفيفة إنها تمرز قوة الإرادة عندك..
عشان لما احكيلكم إنه تطبيق دليل التزكية بصدق يعني انتصارك على شهواتك تصدقوني!

صدقا كل هالأبحاث والكلام فقط لتوسيع الأفق وللإستئناس وإلا دليل التزكية ممكن يكفيننا حقيقة^{٨٨}

وهذا اللي خلاني أصفن شوية، طيب في ناس ملتزمين وعندهم إرادة قوية جدا في مواجهة الشهوات وكبحها، طيب كيف صارت؟ يعني هم قرأوا مثلاً كيف يعززوا قوة الإرادة؟

أو أدركوا واكتشفوا حلقة العادة كيف بتشتغل؟

ولا عارفين إشي عن قوة الصبر؟

ببساطة لا.. لكنهم أخلصوا لله واتبعوا أوامره فكان الإيمان بالنسبة إلهم أكبر دافع وحافز للمحافظة على إرادة قوية وصلبة في مواجهة الشهوات^{٨٨}

مع ذلك هذا ما بمنعنا نكمل رحلتنا في عالم الإرادة^{٨٨}

وخلاصة ما سبق لحظات من التأمل وبلغتنا صلاة ودعاء وذكر بشكل يومي كفيفة تعزز قوة الإرادة عندك^{٨٨}

ابدأ بترتيب سريرك..

مرة زمان حضرت فيديو عاليونيوب بعنوان: إذا أردت تغيير العالم ابدأ بترتيب سريرك. وكان الفيديو لطيف بحكي عن أهمية انجاز الأشياء البسيطة في حياتنا حتى نتمكن من إنجاز الأشياء الكبيرة والعظيمة.

واكيد الكلام ممكن يكون مبالغ فيه ومجرد خطابات حماسية تحفيزية بنتهي مفعولها مع انتهاء الفيديو.. لكن الحقيقة إنه في أبحاث ودراسات بتأكد على فكرة أهمية السيطرة على الأشياء البسيطة في حياتنا حتى نتمكن من السيطرة على الأشياء الأكبر.

وممكن ذكرنا نفس الفكرة في قوة الصبر وهون بنأكد عليها: كشفت دراسات عن أن الالتزام بأي فعل منتظم صغير من أفعال السيطرة الذاتية يمكن أن يزيد من مستوى قوة الإرادة العام..

مثل : تحسين وضعية الجسد.. تقليل تناول الحلوى.. مراقبة حجم الإنفاق... وفي دراسة أقامها مجموعة من علماء النفس في جامعة نورث ويسترن اختاروا فيها 40 شخص وقسموهم لثلاث مجموعات.. هدف الدراسة كان : هل من الممكن لقوة الإرادة أن تحد من العنف في الحياة الزوجية ؟ المجموعة الأولى طلبوا منهم يستخدموا أيدهم الثانية سواء في الأكل أو غسل للصحن أو فتح الأبواب وغيره.

والمجموعة الثانية طلبوا منها تتحاشى حلف اليمين وتحكي نعم بدل آه. والمجموعة الثالثة تركوهم بدون توجيهات ولا تعليمات. بعد أسبوعين صارت المجموعة الأولى والثانية أقل استجابة للأحداث اللي كانت تثيرهم عادة مثل الفيرة الشعور بعد الاحترام... الخ أما المجموعة الثالثة فضلت مثل ما هي بدون أي تغيير..

ومش هون العبرة إنه مجرد ما استخدمنا الإيد الثانية أو حكيينا نعم مش آه يعني صرنا أصحاب إرادة.. الفكرة إنه الإنسان يتعود على مراقبة نفسه ويلزم نفسه في أشياء بسيطة ينجزها حتى يحفز نفسه على انجاز الأصعب منها.

وفرصة تروح ترتب سريرك ٨٨

نفس

قوة الإرادة مش إشي ممكن تحصله بسرعة، مثلها مثل العضلات زي ما حكينا قبل مع الوقت والجهد والصبر ممكن نبنوها ونقويها..

لكن من الأشياء المهمة جدا حتى نعرز فيها قوة الإرادة في نفس لحظة الشهوة هي (التنفس) !

و زمان كنت احضرت فيديو بحكي عن التنفس كملاج لصرف الشهوة والتغلب عليها، وبصراحة ما اقتنعت في البداية وشعرت إنه الموضوع فيه تكلف ومبالغة حتى اندليت على مقالات وأبحاث بتأكد هذا الكلام..

وبتأكد " كيللي ماكجونيجال " على هاي المعلومة ويتحكي :

ثمة طريقة واحدة لتعزيز قوة الإرادة على الفور : ابطئ تنفسك ليكون بين أربعة وستة أنفاس في الدقيقة، ما يعني عشر إلى خمسة عشرة ثانية لكل نفس، وهو أقل من معدل تنفسك الطبيعي، لكنه معدل لا يصعب الوصول إليه مع قليل من التدريب والصبر، إبطاء حركة التنفس ينشط الفص الجبهي ويزيد معدل تفاوت ضربات القلب، وهو ما يساعد على تحول المخ والجسم من وضعية التوتر إلى وضعية السيطرة بالذات، دقائق معدودة من هذا الإجراء سوف تشعر بالهدوء والسيطرة والقدرة على التعامل مع المفريات.

وتظهر الأبحاث أن الممارسة الدائمة لهذا العمل تجعلك أكثر مرونة مع التوتر ويرفع احتياطك من الإرادة، إحدى الدراسات أظهرت أن ممارسة هذه العادة لمدة عشرين دقيقة يوميا تزيد من معدل تفاوت ضربات القلب وتقلل من حالات الاشتها والاكثاب بين البالغين الذي يتعافون من تعاطي المخدرات واضطراب توتر ما بعد الكرب.

وكون المسألة لا تحتاج أكثر من دقيقتين من التنفس بهذه الوتيرة لتعزيز مخزونك من قوة الإرادة، فهو عمل يمكنك القيام به في أي وقت تواجه فيه تحديا لإرادتك.

رياضة

بتمنى إنك تكون بتلخص شو الأشياء اللي بتساهم في تعزيز وتقوية الإرادة عندك في مواجهة الشهوات، ومن الأشياء واللي بعتقد إنك قاعد بتستتاني أذكرها "الرياضة"^{٨٨}

ممكن كلنا بنعرف إنه الرياضة من أبرز الأمور اللي بتساهم في تعزيز وتقوية الإرادة وبالتالي صعوبة الاستسلام للشهوات، وهذا بذكرني بشب اختلفت حياته بشكل جذري بعد ما كان تقريبا غرقان في كم هائل من الشهوات والسبب إنه التزم بتمارين رياضية.

والدراسات بتشير إلى نتائج مبهرة للرياضة أكثر مما بتتصور أو بتتوقع : فالرياضة لا تخفف فقط من التوتر اليومي، بل إنها كذلك علاج مضاد للاكتئاب يعادل فعالية عقار بروزاك، كذلك تحسن الرياضة من بيولوجيا السيطرة الذاتية من خلال زيادة معدل تفاوت ضربات القلب وتدريب المخ.

حيث قام علماء الأعصاب بالبحث عميقا في أدمغة من مارسوا الرياضة جديدا ووجدوا زيادة في الكتلة الرمادية والكتلة البيضاء والمادة العازلة حول خلايا المخ ما يساعدها على التفاعل بسرعة وكفاءة أكبر من بعضها بعضا .

وهون ما بدى يروح بالك إنه الرياضة مرتبطة «بالجيم» أو بعدد معين من الساعات بشكل يومي.. لا لا ..

بالعكس الدراسات بتشير إلى إنه ممارسة الرياضة من 10 - 15 دقيقة كفيلة تمزج إرادتك وتحسن مزاجك وترفع التوتر عنك..^{٨٩}

وكونه موضوع الرياضة مهم وفعال فيما يتعلق بتقوية الإرادة، حاب أثري الكلام باقتباس من كتاب "العادات السبع للناس الأكثر فعالية" لستيفن آر. كوفي.

طبعاً هذا الكتاب اللي تناول المربع المشهور الخاص بالأولويات.

طبعاً فكرة المربع باختصار شديد هي إنه حياتنا موزعة على أربع مربعات :

الأول: طاريء - مهم

الثاني: غير طاريء - مهم

الثالث: مهم - غير طارئ

الرابع: غير مهم - غير طارئ

على سبيل المثال ...

• المربع الأول يمثل إنك لا سمح الله تعرضت لحادث، أو عندك بكرا امتحان
فاينل، هون يكون الإشي طارئ ومهم بنفس الوقت.

• المربع الثالث: يمثل أشياء مهمة بس مش طارئة، زي إنك تدفع أقساط
الجامعة مهم لكن معك وقت للتسديد، فمش طارئ.

• المربع الرابع.. يعني حال كثير من الشباب للأسف، قعدت لا مهمة ولا طارئة
ولا ما يحزنون !

• المربع الثاني: وهو سبب تفوق معظم الناجحين في هاي الحياة..

مثلاً الرياضة طارئة؟؟ لا

طيب مهمة؟؟ آه

مثلاً اصير انسان مثقف طارئ؟؟ لا

مهم؟؟ آه

وهكذا.. عشان هيك اعرف إنه نجاحك في الحياة متعلق بتنمليك المربع الثاني
بعد الاستعانة والتوكل على رب العالمين^{٨٨}

نرجع لسيفن آر. كوفي.. كان يحكي إنه الرياضة بتكون في المربع الثاني عشان
هيك كثير ناس ما يلتفتوا إليها باعتبارها إشي مش طارئ.. ويحكي :

أفضل برنامج تدريبي هو ذلك الذي يمكنك ممارسته بالمنزل، وذلك الذي يبني
ثلاثة جوانب في جسمك :

قوة التحمل - المرونة - القوة.

وتأتي قوة التحمل من ممارسة تمرينات الأيروبيكس ومن كفاءة جهاز القلب
والأوعية الدموية - أي قدرة القلب على ضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم.

ورغم كون القلب عضلة إلا إنه لا يمكن إخضاعها للتدريب المباشر، ولكنها

تحصل على التدريب من خلال مجموعة كبيرة من العضلات الأخرى وخاصة عضلات الساقين.

والحد الأدنى للياقة البدنية هو الوصول بمعدل ضربات القلب إلى مائة دقة في الدقيقة الواحدة والحفاظ على هذا المعدل لمدة ثلاثين دقيقة.

والمرونة تأتي من تمارين الاستطالة. وينصح معظم الخبراء بأداء تمارين الإحماء لأنها تساهم في إرخاء العضلات وتسخينها من أجل التدريبات.

أما القوة فأساسها تدريبات المقاومة الخاصة بالعضلات - تمارين الجمباز والضغط وتمرين عضلات البطن وكذلك تمارين حمل الأثقال.

وعفكرة لفظة الرياضة في التراث الإسلامي بتشمل 3 مستويات : البدن والذهن والنفس.

يقول ابن تيمية : لفظ الرياضة يستعمل في ثلاثة أنواع : رياضة الأبدان بالحركة والمشى، ورياضة النفوس بالأخلاق الحسنة، ورياضة الأذهان بمعرفة دقيق العلم والبحث عن الامور الغامضة.

النوم

أبوي الله يسامحه إذا شافني نائم بعلمي قصة وبحسني إني عامل مصيبة، وكثير من الاحيان بشعرني إني أحد أسباب تخلف النصر، وبصحيني من النوم بحجة إنه إذا ضليت نائم مين رح ينقذ الأمة من سباتها!

المشكلة بصحى من النوم مش شايف قدامي وبروح عليه بقله هيني صحيت : من وين أبلش في إنقاذ الأمة؟؟

فبحكيلي: صناعة التاريخ تبدأ من صناعة الواجبات المتواضعة.... يلا ارمي الزبالة واعلمي كاسة شاي !

ولا حول ولا قوة إلا بالله ههه ٨٨

النوم على عكس ما ينتوقع يساهم في تعزيز قوة الإرادة عناً، والسبب العلمي إنه حرمانك من النوم بضعف استفادة جسمك ومخك من الجلوكوز كمصدر طاقة

رئيسي، فلما تكون تعبان الخلايا بتلاقي صعوبة في امتصاص الجلوكوز من الدم، وهذا بترك الخلايا بدون قدر كافي من الطاقة، ويشعرك بالإرهاك والتعب. طبعاً هذا لا يعني النوم المبالغ فيه أبداً، لكن المقصود النوم اللي الجسم يرتاح من خلاله ..

وبصراحة عدد لا بأس به من مدمنين بعض الشهوات بعانوا من مشاكل اضطراب النوم، لأنه في كثير من الأحيان بتكون الشهوات على حساب وقت راحتهم. فما بناموا ساعات كافية وبالتالي يكونوا أكثر عرضة للوقوع في الشهوات. وكثير أبحاث ودراسات بتأكد على أهمية القيلولة كما في ورد في حديث النبي صلى الله عليه وسلم : قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَا تَقِيلُ.

وأظهرت الأبحاث أن الحصول على غفوة قصيرة خلال الساعات الطويلة والتي تظل فيها يقظا يمكنك من استعادة تركيزك وسيطرتك الذاتية حتى لو لم تحصل على قدر كافي من النوم في الليلة السابقة.

للمزيد من الاستفادة احضروا حلقة: ومحيي 2 مع د وليد فتحي | الحلقة 10 | #النوم

الاسترخاء

استنوا شوي.. في ملاحظة ^{٨٨}

إنه هالأشياء للتطبيق مش للقراءة بس ..

تمام ^{٨٨}

نرجع.. هذا بحكيك الاسترخاء حتى ولو لدقائق معدودة يزيد معدل ضربات القلب عبر تنشيط الجهاز العصبي الباراسيمبتي وتهدئة الجهاز العصبي السمبتي، وهو كذلك يتحول بالجسد إلى وضعية الإصلاح والاستشفاء ويحسن وظيفة الجهاز المناعي ويقلل من إفراز هرمونات التوتر.

فالرياضيون مثلاً الذين يسترخون عبر نفس عميق وإرخة للبدن يتعافون بسرعة أكبر من فترات التدريب المنهكة، وتقل لديهم هرمونات التوتر والتلف التأكسدي لأجسامهم.

ولا يعني الاسترخاء الجلوس بجانب التلفاز أمام وجبات غذائية مثلاً، بل الاسترخاء الذي يحسن الإرادة هو راحة بدنية وذهنية حقيقية يطلق عليها أستاذ القلب بكلية الطب في جامعة هارفرد - هيربرت بينسون - استجابة الاسترخاء الفسيولوجي، فينخفض معدل نبضك وتنفسك، وينخفض ضغط الدم، وتتخلص العضلات مما فيها من توتر، ويأخذ مخك استراحة من التخطيط للمستقبل أو تحليل الماضي. ويفضل بالاسترخاء النوم على الظهر مع رفع الساقين قليلاً على وسادة تحت ركبتيك، وخذ نفساً عميقاً بحيث تسمح لبطنك بالارتفاع والهبوط مع تنفسك، واستمر على هذه الحال لمدة تتراوح إلى 15 دقيقة. ويخلف عليك بس مش تمام... ٨٨

خدمة أذلاقية!

وصلت أسئلة بأعداد لا بأس بها على آسك آر ك وكان مضمون السؤال التالي طبعاً بصيغ مختلفة ومن أشخاص مختلفين :

• أنا مسؤول في فريق تطوعي... أنا بنت ملتزمة بالزي الشرعي كاملاً... أنا بدرّس في دور قرآن... أنا عندي حلقة في المسجد... أنا قائد في الجامعة... أنا الناس كلها بتظن فيي ظن خير... أنا وأنا....

بس شهوتنا بتغلبننا!

لدرجة إنه أحياناً ما بنشعر بتأنيب الضمير أصلاً!

كنت وقتها بصراحة ما استحضرت جواب ليهك حالات حتى مررت على أحد الفصول في كتاب غريزة قوة الإرادة، وتبدأ الكاتبة بالحديث عن :

• هارجارد: قائد اجتماعي يشتهر بمحاربته لحقوق الشواذ وضبط وهو يمارس أفعالهم المشينة!

• سبيتزر: الحاكم والمدعي العام في مدينة نيويورك والذي حارب الفساد بلا رحمة، واتضح إنه عميل منتظم في شبكة للتجارة غير شرعية.

• إدواردز: مرشح رئاسي ديمقراطي خاسر بنى حملته على قوة قيمة العائلة،

بينما كان يخون زوجته والتي كانت تصارع السرطان!

..... الخ.

هاي الأسئلة والقصص بتقودنا لنقطة مهمة جدا جدا وهي:

إنه مش دائما بنستسلم للشهوات لأنه فقدنا السيطرة عليها وما امتلكننا قوة إرادة، لا لا،

في كثير من الاحيان إحنا بنعطي لحالنا الإذن إنه نوقع في الشهوات! وهذا يطلق عليه " بالرخصة الأخلاقية " يعني لما تعمل إشي منيح يعني إنك أكثر ثقة بنوازحك، يعني إنك تسمح لنفسك بفعل إشي غلط! كثير من أعمال الخير اللي بنعملها بتعمينا عن قرارات شريرة في حق أنفسنا رح نتخذها!

فمثلاً: الأشخاص اللي بتذكروا مناسبة من المناسبات تبرعوا فيها بكرم، هم أقل بنسبة 60% من الأشخاص اللي ما تذكروا ماضيهم في عمل الخير! الأشخاص اللي بكون عندهم مجرد نية بالتبرع، بتزيد عندهم الرغبة في مكافأة أنفسهم لما يتسوقوا!

وهون إذا ذاكرين في استراتيجيات الشيطان لما ذكرنا إنه الشيطان ما رح يتركك، ورح يحاول يستثمر أي إشي أمامه، فهو استثمار لحظات الخير اللي بتقدمها بإنه يوقعك في أخطاء ويقنعك إنه عادي ما دامك بتعمل خيراً!

ومش القصد هون لا سمح الله الإساءة للأشخاص اللي وقعوا في هذا الفخ، لكن القصد إنه يتم تببيهم إنه في فرق بين إنه الشهوة تغلبك بعد محاولاتك وحرصك إنك تتغلب عليها، وبين إنك إنت تتوجه إلها كمكافأة لنفسك عشان خير قدمته! وسبحان الله استذكرت دعاء سيدنا موسى عليه السلام بعد ما قدم خير للبنتين في مدين وسقى إلهم.

لما استراح عليه السلام دعا بدعاء مذهل ومدهش: { رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ } (القصص: ٢٤)

إنه يا رب مع هالخير اللي منحتني إياه إلا إني مفقر إلك...

وهون دعاء متضمن سؤال وطلب وتضرع : إنه يا رب يسرلي الخير دائماً وأبداً!!

دين يكون الغد رخصة اليوم

كم مرة أقنعت حالك إنه هالمرة آخر مرة ويكرا رح أبطل عالأكيد....

عشان تبرر لنفسك وقوعك في الشهوة ١٩

كثير صح ٩٩

أظن حتى إنها في كل مرة كنت توقع فيها ، كنت تقنع حالك إنه هالمرة آخر مرة..

ومش قصدي لا سمح الله أشكك في صدقك.. بالعكس أنا متأكد إنك صادق..

لكنك في نفس الوقت ما أحسنت التصرف للأسف.

في دراسات بتحكي : أي شخص بنوي ممارسة الرياضة لاحقاً يكون أكثر عرضة لتناول عشاء دسم!

ونفس الفكرة إنوي إنك بكرة رح تتخلص من شهواتك يعني إنك منحت نفسك مبرر توقع الليلة!

وهيك قوة الإرادة عنا بتضعف، لإنه ما بنستخدمها أصلاً.. بالعكس بنضل نأجل فيها لوقت غير معلوم حتى نكتشف بعد أشهر وسنوات إنه كل يوم بنحكي فيه بكرة رح يكون عنا إرادة ورح نواجه فيها شهواتنا!

يا شباب .. المستقبل تاعنا بنبني على اللحظة الحالية اللي بين أيدينا..

المستقبل مش إشي سحر رح ينقذنا من شهواتنا ورغباتنا وأهوائنا..

واللحظة الحالية اللي بين أيديك هي اللي بتحكم بمستقبلك كيف يكون.. وعفكرة في كتاب كامل إسمه قوة اللحظة بناقش هذا الموضوع.

عشان هيك أحكي لأ اليوم.. حتى بكرة تقدر تحكي لأ بثقة أكبر..

ولو سلمنا لا سمح الله وقعت من جديد، يكفيك إنه عندك أكثر من " لا " في

الماضي وقادر تبني عليهم وتعزز قوة الإرادة عندك من خلالهم^{٨٨}

التوتر والاستسلام للشهوة

كم مرة الشهوة عندك ارتبطت بموقف سيء مرت فيه؟

مثلاً : عملت مشكلة مع أهلك، ما زبطت في امتحان، كنت متوتر من إشي ما ... الخ.

لازم تكون عارف إنه المخ أكثر عرضة للإغراء في الحالات اللي بتكون فيها بمزاج سيء، وفي هديك اللحظة بتلاقي حالك اتجهت للشهوات من سبق الإصرار كهروب من واقع فشلت في إدارته .

وقتها إنت ما كان عبالك الشهوة أصلاً، لكن توترك ومزاجك دفعوك لكافة لحظية تتخلص فيها من توترك.

وعيك لهاي النقطة رح يخليك تتفادى لحظات كثيرة كنت توقع فيها في شباك الشهوة مش لإنك مستتار مثلاً، بس لإنك ببساطة كنت معصب ومش رايق.

والمشكلة إنه الإغراء اللي بتستسلم إله حتى تتخلص من توترك وحالتك النفسية ما في أي علاقة منطقية بينه وبين مشكلتك...!

زي فكرة الاستبيان اللي أشار لفكرة إنه النساء القلقات من وضعهم الاقتصادي بقبلوا على التسوق للتعايش مع حالة القلق والاكئاب اللي عايشينها!

طيب شو دخل هاي بهاي؟

شو دخل أحضر إشي غلط عشان عملت مشكلة مع أهلي؟

طيب شو دخل أدخل عشان خبصت في امتحان؟

عفكرة مش شغلك وهه هي سيجارة عشان تتبسط :)

طبعاً الحل في تخفيف التوتر كما أشارت الجمعية الأمريكية لعلم النفس :

فإن أكثر الطرق فاعلية في تخفيف التوتر هي ممارسة التمارين الرياضية، أو الصلاة، أو الانتظام في طقس ديني، القراءة، الاستماع للموسيقى، قضاء الوقت مع الأصدقاء والعائلة، الخروج للمشى، التأمل، قضاء الوقت في هواية إبداعية.

وأقلها فاعلية : المقامرة، التسوق، التدخين، الشرب، تناول الطعام، ألعاب الفيديو، تصفح الانترنت، ومشاهدة التلفزيون أو الانترنت.

• ضروري قبل ما تكمل تحضر حلقة بعنوان " التوتر " من برنامج ومحياي للدكتور وليد فتحي .

10 دقائق

في لحظة معينة يتمكن الشهوة منك وبتشعر لحظتها إنه ما في مجال أبدا للتراجع ولحظتها ممكن تقنع حالك إنه خلص الشهوة سيطرت عليك تماما وصار مستحيل ترجع!

طبعاً الغريب في الموضوع إنه حتى في هذيك اللحظة إنت بتمتلك مخزون إرادة قادر يمكنك تتراجع وتغلب على شهوتك حتى لو كنت في اللحظات الأخيرة.

مثل دراسة مرة انعملت على مجموعة من الشباب في موضوع "طول النفس" وكان مطلوب من الشباب يحبسوا أنفسهم لمدة معينة.. خيلنا نفترض إنها 50 ثانية.

لما كان الشباب يوصلوا لخمسين ثانية كانوا يعتقدوا إنه عالواحد وخمسين ثانية رح يموتوا في حال ما جددوا أنفسهم.. لكن التجربة طلبت منهم قبل بلحظات من الثانية الـ 50 إنهم يمدوا كمان 20 ثانية..

وفعلا نجحوا مع قناعتهم المسبقة إنه مستحيل.. وهالتجربة كشفت عن جوانب إرادة بمتكلمها الإنسان لكنه بفعل عنها.

طيب كيف بقدر أتجاوز الشهوة لما تسيطر عليّ فكرتها وأنقلب عليها؟

- اكتشف علماء الأعصاب ان 10 دقائق تصنع فرقا كبيرا في طريقة معالجة المخ للمكافأة، حين ترفق مع المكافأة 10 دقائق كتأخير إلزامي يتعامل المخ معها باعتبارها مكافأة مستقبلية، فيصبح نظام الوعد بالمكافأة أقل نشاطا، ويتراجع النازع البيولوجي القوي لاختبار المكافأة الفورية.

يعني في لحظة معينة المخ يستسلم للإغراء وبوجهك نحو مكافأة لحظية، وقتها إلزم نفسك بـ 10 دقائق من التفكير العقلاني والمنطقي، هالعشر دقائق رح تكون

كفيلة إنه المخ يقل نشاطه اتجاه استسلامه للإغراء، ليه هالخطوة مهمة جدا..
لأنه الإنسان في لحظة الشهوة يكون شبه فاقد وعيه، ويكون منقاد إلها تماما،
فإذا ألزمت حالك بدقائق تفكير واعى وعقلاني رح تقدر تتجاوزها بإذن الله ٨٨
وممكن حدا يحكي : طيب بشو أفكر لحظتها؟

عَظَمُ الغَايَةِ

أظن إنه إنت كشب أو إنتي كينت في حال وريتكم شخص عمره 60 سنة ومتزوج
وعنده ولاد وبنات أكبر منكم بس مشكلته إنه لساته بوقع في الشهوات!!
هذا المشهد مبكي وممكن يخليكم تتحسروا على شخص بلغ هذا العمر ولساته
بتصرف في هاي الطريقة..

هذا الشخص اللي عمره 60 سنة لو قعدتوا معاه رح تشوفوه بقدم مبررات نفس
مبرراتكم إنتو كشباب لما بتوقعوا في الشهوة!

الشهوة ما إلها عمر معين وسبق وذكرنا إنها صراع حتى الموت.. لكن هذا
الصراع مش دائما يحمل نفس درجة الصعوبة... فقط في أوله صعب لكن بعدها
الموضوع بصير أسهل فاسهل..

عشان هيك حاول في ال10 دقائق تستحضر في بالك الإنسان اللي إنت حاب
تكون عليه في المستقبل..!

أكيد ما رح يكون في بالك شخصك الحالي اللي عمره قاعد بضيع في صراعه
مع الشهوات ومش عارف ينجز ولا إشي بحياته.. ولا في بالك الشخص اللي
صار عمره 60 سنة ولساته زي ما هو..

أكيد في صورة في بالك للإنسان اللي إنت حاب تكون عليه ، لكن مشكلة الناس
إنها بتعتبر الشخص اللي حابة تكونه في المستقبل شخص تاني، ويتحملة
طموحات وأحلام وغايات وبترسوم إله صورة مثالية وبتسى إنه هالشخص
بعتمد على تصرفاتهم الحالية.

واعرف إنه نجاحك في تجاوزك سطوة الشهوة بعتمد على مدى ارتباطك
بالإنسان اللي إنت حابة تكونه في المستقبل، فهذا رح يكون حافز ودافع إلك إنك
تتصرف الآن بأفضل شكل ممكن.

تخلوا في موقع عالإنترنت بشجع الناس على خطوة مخاطبة ومراسلة الذات المستقبلية تاعتهم برسائل وبرجعوا برسلاوا الهم الرسالة في تاريخ محدد همة بختاروه . Futureme.org .

حتى أساتذة الأعصاب في المركز الطبي في جامعة هامبورج - إيندروف بألمانيا بينوا إنه تخيل المستقبل يساعد الناس على تأخير إشباع الحاجة .
واحنا كمؤمنين بالله يفترض دائما نكون مستحضرين مراقبة ربنا إلنا والأجر اللي رح نحصله في حال صبرنا على شهواتنا وهذا في حد ذاته دافع وحافز يخلينا نترك شهواتنا ورغباتنا .

لما قرأت عن فكرة تعظيم الغاية والإنسان اللي حاب أكونه في المستقبل لقيت حالي كاتب عبارة على ورقة وراميتها في الدرج: إنه حتى لو الموت أدركني قبل ما أوصل للإنسان اللي حاب أكونه رح استقبل فكرة الموت براحة كوني قاعد بحاول وببذل كل جهدي.. ورينا عارف صدق نيتي!

وبنفس الوقت حاول في الـ 10 دقائق إنك تدفع خيال الشهوة ولذتها اللحظية بخيال تبعات هالشهوة ولوين رح توصلك..

ما أحلى القرآن لما يذكر إلنا مثلاً الزنا وكيف بنبهدنا لخطورته وأبعاده :
{ وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَى إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا } (الإسراء: ٣٢)

وهون القرآن ما بلفت إنتباهك للذة اللحظية تاعت الزنا وبحاول يلفت إنتباهك لأبعاده السيئة!

وحتى شو هو المسد في كلمة ساء وكأنها بتطلب منك تتأمل لقدام شوية..
وهالتأمل رح يقودك إنك تعرض عن لذة لحظية في سبيل سعادة أبدية..
وفي إشي مهم يا شباب..

لذة الإنصهار على الشهوة قد تساوي أو تجاوز لذة الشهوة نفسها!
وعفكرة ما تستهين بشعور إنك عندك إرادة وقادر تسيطر على نفسك وتتحكم بشهوتك مش العكس .

هذا شعور كفيل إنك يحقق نقلة نوعية وجذرية في حياتك.. على الصعيد الديني والديني..

وما متاع الحياة الدنيا في الآخرة إلا قليل^{٨٨}

عدوى فقدان الإرادة!

الغريب في الموضوع إنه إحنا في كثير من الأحيان بنفقد السيطرة على رغباتنا وشهواتنا مش لإنه ما بملك قوة إرادة... لا لا.. إحنا بنفقد السيطرة لإنه الناس حولنا ما عندها قوة إرادة!

يعني في كثير من السلوكيات اللي بنعتقد إنها تحت سيطرتنا لكنها بشكل كبير تحت سيطرة المجتمع!

في دراسات بتحكي إنه البنت اللي بزيد وزن أختها بزيد احتمال سمعتها بنسبة 67% والرجل اللي أخوه مصاب بالسمنة بتزيد احتمالية سمعته بـ 45% طيب شو دخل؟

شو بعرفتي.. إنت روح على أخوك وإنتي روحي على أختك واحكيها لهون وبيــــــــــــــــس! إنتي ضلك كلي وأنا قاعدة بنصح! هه

الفكرة إنه في كثير من الأحيان بتضعف إرادتنا وبنفقد السيطرة على ذواتنا بمجرد إنه الناس حولنا فقدت الإرادة والسيطرة على ذواتها!

يعني كثير ناس بتحضر أشياء غلط.. لإنه كل الشلة بتحضر أشياء غلط! وكثير ناس بدخنوا لأنه كل الشلة بتدخن..

وهون سبحانه الله حكمة ربنا من أمرنا بعدم الجهر في المعصية.. لإنه جهرك بالمعصية يعني إنك تهونها في عيون الناس وتجر مع الوقت رجل الناس إلها..

- { لَا يُحِبُّ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوِّ مِنَ الْقَوْلِ } (النساء: ١٤٨)

- وقوله صلى الله عليه وسلم : كُلُّ أُمَّتٍ مُعَافَى إِلَّا الْمُجَاهِرِينَ ، وَإِنْ مِنْ الْمَجَانَّةِ أَنْ يَعْمَلَ الرَّجُلُ بِاللَّيْلِ عَمَلًا ، ثُمَّ يُصْبِحُ وَقَدْ سَتَرَهُ اللَّهُ ، فَيَقُولُ يَا فَلَانُ عَمِلْتُ الْبَارِحَةَ كَذَا وَكَذَا ، وَقَدْ بَاتَ يَسْتَرُهُ رَبُّهُ وَيُصْبِحُ يَكْشِفُ سِتْرَ اللَّهِ عَنْهُ .

يعني دير بالك تفقد إرادتك لإنه المحيط والمجتمع فقد السيطرة على إرادته.. واعرف إنه لو كل الناس اتبعت شهواتها وأهوائها فهذا مش مبرر إنك تلحقهم.. فلا يفرنك في طريق الباطل كثرة الهاالكين، ولا يوحشك في درب الحق قلة السالكين!

امرة سفنك!

في قصة مشهورة عن مستعمر إسباني اسمه " كورتيس " توجه في حملة من كوبا لجزر في شرق المكسيك بحثا عن الذهب والفضة ، راح هالمستعمر مع 500 جندي و300 مدني وحملهم على 11 سفينة .

لكن السكان الأصليين في شرق المكسيك ما استسلموا بسهولة حتى إنه كورتيس " وجنوده ترددوا في التغول في داخل الأرض .

وفي الوقت اللي كان يفكر فيه جنود كورتيس " بالاستسلام والعودة لصعوبة المهمة .. كان الأمر الغريب والعجيب من كورتيس إنه يحرق السفن اللي وصلوا فيها!

وكانت السفن مصنوعة من الخشب ومطلية بمادة شديدة القابلية للاحتراق .. فاحترقت السفن بالكامل حتى غرقت تحت الماء .

ممکن نفس الفكرة بالنسبة لك... في كثير من الأوقات رح يكون في صراع بين شهوتك ولذتك الآنية وبين الشخص اللي أنت حاب تكونه في المستقبل أو حتى بين شيطانك ونفسك الأمارة بالسوء .

هذا الصراع بطلب منك في البداية تكون حازم وصارم مع نفسك... ممكن بطلب منك تلغي أي فكرة أو احتمالية للاستسلام والرجوع... رح يطلب منك خطوات جادة وجريئة في حياتك ..

وسبق وحكيته لك الإشي أوله صعب .. ونجاحك مرة ومرتين وثلاث مرات يعني إنك تمنح نفسك الأمل إنك قادر وإنه الموضوع ممكن وإنه مش مستحيل .

بحكي "جورج إينسلي" : فإننا بحاجة إلى اتخاذ خطوات جادة لتوقع ولجم تلك الذات كما لو أنها شخص آخر، وهذا يتطلب مكرًا وشجاعة وإبداعًا، فيجب علينا أن ندرس أنفس الغواية فينا، لنعرف مواضع ضعفها، ونجد طريقة لإخضاعها للخيارات المنطقية .

عشان هيك ومن الآن حاول " احرق " كل إشي ممكن يرجعك لشهواتك ورغباتك، وبنفس الوقت ارسم واقع جديد إنت المتحكم والمسيطر فيه، وحاول اتعامل مع الموضوع بجدية تامة .. وخط في بالك قناعة :

إنه ما في مجال للتراجع والاستسلام!

لمن أراد..

في ختام الكلام عن قوة الإرادة لازم تعرف إنه كلما سبق ما رح يفيدك في حال ما كنت جاد في موضوع التغلب على شهواتك!

والموضوع مش موضوع : أنا حاب.. أنا نفسي... أنا بتعنى.... أنا لازم.. أنا بدي.... الخ..

لإنه طبيعة نفوسنا ما بتحب الالتزام ولا بتحب تحط بموقف اختبار! لإنه كل اختبار بتواجهه بولد حالة من الضغط اللي ممكن تخليك طول الوقت مش على بعضك!

ومجرد فشلك بواحد من هاي الاختبارات يعني شعورك بالفشل والضياع هو اللي بوصلك في النهاية لحالة من اللامبالاة..!

طيب والحل؟

الحل إنه تقعد مع حالك وتحاول تتعامل بشكل أكثر جدية بعيدا عن "نفسى.. وحاب.. ولازم..".

يعني.. إنه تتعامل ب : يا أنا، يا شهوتي؟

هون بتحول الموضوع من اختبار لـ "اختيار"!

ومن موقف ضغط لموقف "قوة" ..

وبيجي القرآن وبشكل جميل وبعده سياقات بطرح عليك مدى جديتك وصدقك في الأشياء اللي حاب تكون عليها وكأنه بسألك وبستجوبك.. وبحكيك "بدك

ولا بدك"!!

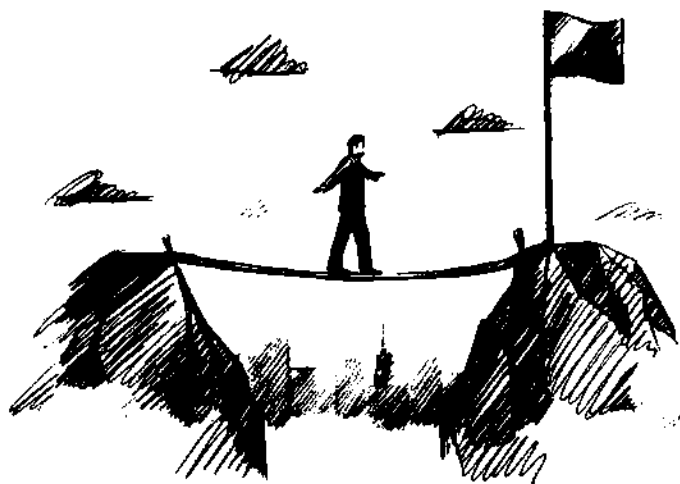
ولو أرادوا الخروج لاعدوا له ..

لمن أراد " أن يذكر أو أراد شكورا ..

ومن " أراد " الآخرة وسعى لها ...

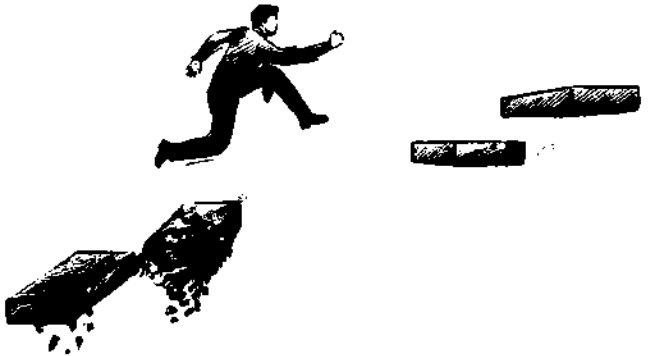
منكم من "يريد" الدنيا ومنكم من "يريد" الآخرة.

هل فعلا بدك تتغلب على شهواتك ولا ما بدك؟



الفصل الرابع

{ وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى }



فراغ

حتى أكون صادق وصريح معك أظن إنه بعد كل الكلام السابق لازم أنبهك على
أكم شغلة مهمة في صراعتك مع شهواتك ورغباتك..

وممكن سبق وحكيت عن نفس الفكرة لكن بدون تفصيل..

الآن صحيح إنك ممكن تكون صاحب إيمان قوي وملتزم بكلمة هو موجود في
دليل التزكية..

وصحيح إنك ممكن تفعل القوى الموجودة داخل دليل القوة..

وإنه ممكن تمشي بخطة تفصيلية خاصة بشهواتك اللي بتعاني منها..

بس بضل في إشي مهم جدا في حال ما كان في بالك يعني إنه في احتمالية واردة
جدا إنك ترجع توقع بشهواتك!

ذاكر لما حكينا في دليل القوة وفي قوة الإرادة تحديدا إنه قوة الإرادة مش متعلقة
فقط بموضوع السيطرة على شهواتك...

ووقتها حكينا إنه لازم نربط ما بين "أنا لسن" وبين "أنا سوف" و "أنا أريد".

وإنه الحل نربط صراعنا مع شهواتنا بأشياء إحنا حابين ننجزها لكن دائماً بنأجلها وبنفس الوقت عينا تكون على هدف بعيد المدى للإنسان اللي حابين نكونه.

طيب ليه هالإشي ضروري؟؟

مش بس ضروري... وضروري جدا كمان..

ببساطة لأنه في حال وجود هدف أو مشروع في حياتك بتسمى إله... فهذا يعني إنك بتبذل جهدك في تقليل أوقات الفراغ الموجودة عندك.

فهمها كنت صاحب إرادة قوية ما تتسى إنه الإرادة إلها حدود..

مممكن إنت تفعل إرادتك بشكل قوي في لحظة استحكام الشهوة في يومك وفعلاً تتخلص منها وتتجاوزها.

لكن المشكلة إنه يكون في يومك 6 و7 ساعات إنت فيها فاضي

ومش قاعد بتعمل ولا إشي مفيد..

فإنت وقتها ممكن بساعة من الساعات تتفوق على رغباتك وشهواتك.. لكن ممكن ما تقدر في الساعات الثانية)

هذا الفراغ بعد ذاته مش مشكلة.. بالعكس ممكن يكون نعمة..

لكن المشكلة إنه هالفراغ يكون "الدليل" مثل ما ذكرنا قبل في وقوعنا في الشهوات.

عشان هيك وجود مشروع وهدف في حياتك يعني إنشغالك فيه عن شهواتك ورغباتك.

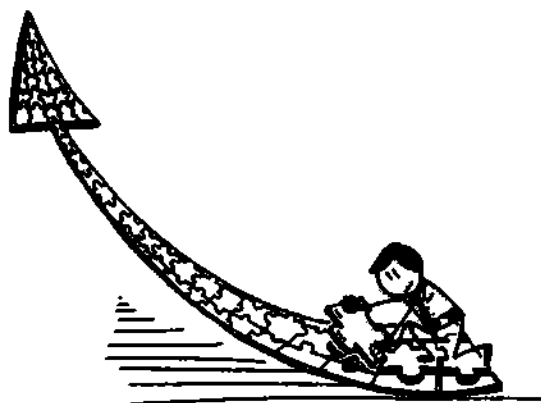
ومن الوصايا الذهبية والغالية: نفسك إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل.

وأيضاً بذكر الدكتور خالد أبو شادي في كتابة شباب جنان عبارة جميلة :

كيف تعطي الشيطان الخنجر الذي يطمعك به ١٩ ولماذا تكرر الجريمة وينفس الكيفية ١٩ جريمة اغتيال الإيمان وقتل الصفاء.

ألا تعلم أن كل وقت فراغ لا يسده العبد سيمملؤه الشيطان بخواطر سوء تقود ولا بد إلى أفعال سوء. والوقاية خير من العلاج، وعدم إفساح الطريق للخواطر السيئة بأن لا يسمح لها بالنشوء ابتداء أسهل بكثير من محاولات صرفها ومحوها من الذهن بعد استفحالها، لذا كان شغل الفراغ بالهويات المفيدة والأنشطة الترفيهية المباحة والطاعات والقربات من أقوى الأسلاك الشائكة التي توضع في مواجهة الشيطان. لئلا تمنع زحفه إلى القلب واستيلاءه عليه.

لذلك رح نحاول في الصفحات القادمة نحكي عن كيف نستثمر وقتنا، وكيف نعرف مواهبنا، وكيف نملأ فراغنا بإذن الله ٨٨



فإذا فرغت فانصب..

وأخيراً خلصت إمتحانات

كنت دائماً أواسي حالي بكمية الراحة اللي رح ارتاحها بعد الامتحانات وكذلك النوم اللي رح أعوض فيه اللي انكسر عليّ..

المهم رحلت امبارح أصلي العشا بالجامع، فقرأ الإمام سورة الشرح..

طبعاً أنا حافظها بصم..... بس بتعرفوا شو أحلى إشي بالقرآن؟

إنه بتمر عليك آيات ممكن بتكون حافظها بس بتحس حالك أول مرة بتسمعها بحياتك

قرأ الإمام: { فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ } (الشرح: ٧)

صفت شوي.. وحسيت هالآية شدتني..

يعني أنا مخلص امتحانات، والآية بتحكي فإذا فرغت

يعني بتقدروا تحكوا لفتت انتباهي..

واستفزتني شوية لأعرف شو يعني فانصب؟

خلصت صلاة فتحت التلفون كتبت عالجوجل... طلعتي بما معناه إنه

فانصب = فاتعب ...!

بصرحة ما فهمت وبتقدروا تحكوا إنه اتشوقت أكثر لأفهم إنه كيف فاتعب؟

صرت أقرأ التفسير لاكتشف إنه ربنا بحكيلنا مثلاً

إذا فرغت "خلصت " من الصلاة فانصب بالأذكار

إذا "خلصت " من عبادة تابعها بالاستغفار

خلصت من إشي دنيوي فانصب على إشي فيه خير

خلصت من طاعة بسرعة تابعها بطاعة ثانية

خلصت امتحانات، تابعها بإشي إيجابي تفيد حالك فيه

يعني أهم إشي ما في STOP ..

ما في رحة بالمعنى السلبي الممل ..

يا الله عن كمية هالإيجابية اللي شحنتني فيها هالآية..

كأنه القرآن بحكيلك دير بالك تكون هيك كسول ومش مُجدي وزي اللي بضيع

وقته لإنه مش عارف شو بده ولا وين رايح ..

المهم وأنا سارج بالمعنى الرهيب و بتسلسل أفكار إشي بجنن إلا المؤذن بحكيلي

يلا قوم بدنا نسكر المسجد، وفرصة تلعب بتلفونك برا المسجد

طيب ماشي حاضر..!



#يا شباب..

شفتوا يا شباب هالإنسان اللي إنتوا حابين تكونوه في المستقبل؟؟

أكيد في بال كل حدا فيكم شخصية راسمها في باله حاب يكونها في المستقبل..
لكن المشكلة إنه المستقبل " شماعة " بنعلق عليها كل إخفاقاتنا في التخطيط
للحاضر!

ببساطة شو إنت بتعمل وبتسعى حالياً... شو رح تكون في المستقبل... ونقطة.

ونجاحك في المستقبل بمتد على ملء أوقات الفراغ ..!

وكلما ملأت أوقات الفراغ فهذا يعني إنك بتمتلك قدرة أكبر على مواجهة
شهواتك وبالتالي تحقيق نجاحات تلو نجاحات في حياتك.

شوف وصية الحسن البصري ما أحلاها :

ما من يوم يمر على ابن آدم إلا وهو يقول : يا ابن آدم، أنا يوم جديد، وعلى
عملك شهيد، وإذا ذهبت عنك لم أرجع إليك، فقدم ما شئت تجده بين يديك،
واخر ما شئت فلن يعود إليك أبداً.

لذلك يا شباب يفترض نتعامل مع وقتنا بشكل أكثر جدية.

ما تفكر قصدي إنك تشغل حالك 24 ساعة.. طبعاً لا..

لكن القصد إنه ما يكون عندك أوقات فراغ كثيرة..

إنه يكون عندك ساعتين فراغ في اليوم تلتهي فيهم مع صحابك مع أهلك

في جيم.. الخ.. غير لما يكون عندك 5 ساعات فراغ! يعني إنك تخوض صراع

الشهوات في ساعة غير لما تخوضه في 5 ساعات!

ليه تفتح على حالك معارك وجبهات إنت كنت بغنى عنها أصلاً؟

هال 5 ساعات محسوبة من عمرك.. ومثل ما بحكي أحدهم :

يا ابن آدم إنما أنت أيام.. فإذا ذهب يومك ذهب بعضك!

ويقول أحدهم :

وطالما ظللت فارغاً ظلّ الشيطان فيك طامعاً!

وأکید ملء أوقات الفراغ بدو جهد وتعب وجدية!



#جسر التعب

إذا أخذت تتصفح (مفكرة المهام) الصغيرة أمامك، أو استخرجت من درج مكتبك أوراقاً عتيقة كنت قد رسمت فيها لنفسك (خططاً) علمية ودعوية، أو حتى مهنية، سيثور مع غبار هذه الأوراق شيء من الحزن وستشعر أنك ما زلت في أدنى الوادي، بينما طموحاتك وأمنياتك وأحلامك مازالت هي الأخرى تعانق السحاب! وليس إلى وصلها سبيل بعد...

فكيف إذا حرث المرء ذهنه وتذكر طموحاً أجمل من هذه الطموحات كلها، كطموح المرء أن يرافق محمداً -صلى الله عليه وسلم- في قصور الفردوس، فيعيش مستقبله السرمدي مع تلك الكوكبة الراقية...

ما السبب ياترى أن تلك الأحلام والخطط الجميلة، ركضت فوقها السنوات بحوافرها، حتى بهت خبرها! ولم تتحقق بعد؟

الحقيقة أن تفسير الإخفاق، وتعرثر الخطط والطموحات، له عوامل كثيرة، دلت على بعضها النصوص الشرعية، ودلت على بعضها الخبرة البشرية الهائلة اليوم، في علوم الإدارة والتخطيط والنجاح، وخصوصاً المعرفة الإدارية المبرهنة تجريبياً .

ولكن ثمة عامل له في نفسه حفاوة خاصة، عامل يفسر كثيراً من فشل الطموحات

والأحلام.. هذا العامل بكل اختصار: هو أن الخطط فوق الصخور والأرجل ما زالت ناعمة ما حفيت بعد...

مازال في كثير من النفوس وهم مطمور إنه يمكن أن يبلغ المرء المجد وهو لم يكابد المشاق ويلق الصبر..

لقد ركب الله في هذه الحياة أن (معالي الأمور) التي نص عليها القرآن، كالرسوخ في العلم، وإظهار الهدى ودين الحق على الدين كله، والتمكين في الأرض، وإصلاح الأمة، ونحوها من المطالب الكبرى لا تحصل للمرء وهو مستكمل راحته وطعامه وشرابه ونومه وأوقات استرخائه.. هذه حقيقة دل عليها الشرع وصرخت بها تجارب الحياة..

إذا كان المرء ينام حتى تجهرك أشعة الحمرة في عينيه، ويبسط خوان الطعام كلما انتهى، ويخصص الأوقات الطويلة للقهوة والشاي والعصائر والفضائز، ولا يسمح لنفسه بأن تتنازل عن أي فرصة فسحة أو مسامرات مع أصحابه، ولا يستطيع كبح جماح تصفح الإنترنت أن يسرق ساعاته، إذا كان المرء كذلك.. ومازال يرجو أن تتحقق يوماً ما خططه العلمية والدعوية والإصلاحية فمثل هذا الشخص قد استأصل عقله، وزرع بدلاً منه مصباح علاء الدين!

معالي الأمور، والطموحات الكبرى، في العلم والتعليم والتأليف والإصلاح والتغيير والنهضة بالأمة؛ لا تكشف وجهها لك، حتى تمسح العرق عن جبينك بيد ترتعش من العناء..

كنت أتحدث مرة مع أحد أقراني الناشطين في ميدان (التربية الدعوية)، فقال لي: من وجهة نظرك ما هي أكبر مشكلة تهدد المحاضن التربوية مع هذه المتغيرات والتحديات الفكرية الجديدة؟ فقلت له بقناعة تحفر أخايدها في عقلي: صدقني يا أبا فلان، دع عنك كل هذه الانحرافات الفكرية، فليست بشيء، أخطر مشكلة تهدد التربية الدعوية (نقص الجدية)....

يقول ابن القيم: الكمالات كلها لا تنال إلا بحظ من المشقة، ولا يعبر إليها إلا على جسر من التعب..!

من كتاب "مسلكيات" لـ إبراهيم السكران.



#طيب كيف أملي وقت فراغي؟

سؤال حلو..

ببساطة اكيد في بالك الآن شغلات حاب تتجزها في حياتك.. صح؟

مثلاً : أنا حاب اتعلم قرآن..؟

مكتبة

حاب أهوي الإنجليزي..

بدي أسجل بنادي رياضة..

بدي اقرأ عن الموضوع الفلاني..

بدي أكتب خطة للفريق اللي بشتغل معه..

في بالي أقدم مبادرة كذا وكذا..

الخ....

ابداً حالياً بالإشي اللي إنت حاب تتجزه.. ودير بالك تأجل أو ترحل المهام

المطلوبة منك للمستقبل...!

وبتعرفوا شغلة.. لو كل حدا فينا يراجع حاله.. رح يكتشف إنه في أشياء حاب يعملها وينجزها من أيام المدرسة؟؟

بس أيام المدرسة صار يحكي خليني أركز للتوجيهي.. وفي التوجيهي بس أدخل جامعة.. وفي الجامعة يحكي بس أخرج.. وبس أخرج بس أشتغل.. وبس يشتغل بس يتزوج.. ولما يتزوج بس يخلف.. ولما يخلف بس يكبروا..

ولما يكبروا بس يتزوجوا.. وفجأة صوت الشيخ يحكي :

يا إخوان صلاة الجنازة أربع تكبيرات.. بعد التكبيرة الاولى بنقرأ الفاتحة.. وبعد الثانية الصلاة الإبراهيمية.. وبعد الثالثة بندعي للميت وهو رجل.. وبعد الرابعة نقول : اللهم لا تفتنا بعده ولا تحرمنا أجره!

لا لا استسى.. قبل ما تدركنا لحظة الموت رح نبدا من الآن في مشاريعنا وأفكارنا..^{٨٨}
ومثل ما حكينا قبل.. حتى لو أدركنا الموت قبل تحقيق النجاح فرينا عز وجل عارف صدق نيتنا في التغيير^{٨٨}



#اشغل بالك!

ممکن واحد يحكي طيب أنا مش في بالي إشي حالياً أنجزه..

طيب دور على إشي تشغل حالك فيه..

اسمع شوية..

هالعالم مليان أفكار ومشاريع ومبادرات وفنون.. ما تقنعني إنه ما في إشي فيهم

ممکن يلفت انتباهك..

بتذكر مرة حضرت فيديو على TED كان في شب يحكي قصة نجاحه في بطولة

للألعاب الذاكرة حقق فيها مراكز متقدمة.

الشب يحكي إنني كنت أيام الجامعة طالب عادي جداً، وما كنت أشعر إنني ممكن

أحقق نجاح في حياتي بأي صعيد من الأصعدة..

عبين ما اكتشفت بالصدفة تمارين للذاكرة وكتب ومؤلفات وفيديوهات

ومسابقات..

فالموضوع لفت انتباهي واستهواني حتى إنني بديت أشارك بمسابقات وحقت

نتائج عالية جدا .

الشاهد في الموضوع إنه صحابه بحكوله ما كنا نعرف إنك شاطر بألعاب الذاكرة؟

فجاوبهم : ولا أنا!!

ما بتعرف شو من هالأفكار ممكن يلفت انتباهك وتلاقي فيه ضالتك...

وحاول طور الجوانب الفكرية والاجتماعية والجسدية والروحية في حياتك.

الآن الإنترنت ما ترك عذر لحدا فينا إنه يطور نفسه وشخصيته..

شو بتممكن تتعلم مهارات جديدة في حياتك؟

مثلاً :

فن الاتصال.. فن إدارة الوقت... فن التفاوض.. فن القراءة.. فن مهارات

التقديم.. اللغة الأجنبية.. الأنماط الشخصية.. الخ..

أهم إشي إنك تسمى.. وما تحط رجل عرجل وتحكي : في المستقبل رح أصير

إنسان غير!!



#كيف أعرف أنا بدشو

ببدع أو شو موهبتي؟

بعتقد إنه معرفتنا بمواهبنا والأشياء اللي ممكن نبدع فيها رح يساهم بشكل كبير في توظيف طاقاتنا وملء أوقات فراغنا وبالتالي الانتصار في معارك الشهوات..! لكن التحدي كيف نعرف؟ أو ممكن حدا يحكي أنا ما بحس إني موهوب بإشي.. أو إني ممكن أبدع بإشي..؟

لا لا.. كل حدا فينا عنده موهبة فطرية انولدت معه.. في منا ناس اكتشفوها وفي ناس لسه ما اكتشفوها..

وفي ناس ممكن يموتوا وهمه لسه مش عارفين شو موهبتهم الفطرية..

وحتى ما نكون منهم.. وحتى نعرف شو موهبتنا الفطرية إليكم التالي :

إحدى مدارس علم النفس " المدرسة التحليلية " رائدها العالم السويسري المشهور " كارل يونغ " بتقدم أداة ومقياس ممكن الإنسان من خلالها يكتشف فطرته.. وبالتالي يعرف ذكائه ومزاجه وموهبته.

هذا المقياس من أشهر المقاييس عالميا ويستخدم في الأوساط الغربية في كل المجالات تقريبا..

وللأسف مش منتشر في الوطن العربي.

اسم المقياس : MBTI.

بتكون هالمقياس من 4 أسئلة إلها تفريعاتها ..

كل سؤال منهم إله إجابتين ..

وبالتالي بطلع عنا 16 شخصية.

كل هالناس والعالم اللي بتصادفهم في حياتك عبارة عن شخصية من هالشخصيات ال16.

طبعا هال16 شخصية بتقسموا على أربع مجموعات أو ممكن نسميهم ذكاءات أو أمزجة:

• ذكاء دبلوماسي ..

• ذكاء تكتيكي.

• ذكاء استراتيجي.

• ذكاء لوجستي.

هالمقياس قائم على نظريات علمية ونسبة صحته مرتفعة جدا ..

يعني مش موضوع تنمية بشرية! ..

وبصرحة ممكن المجال ما بتسع نذكر تفاصيل هالمقياس وتاريخه لأنه علم كبير وواسع جدا ..

ولا بسمع إنه نشرح عن الذكاءات والأمزجة والاختلاف بينهم ..

ممكن إنت بهمك فقط تعرف شو نمطك أو شخصيتك .. حتى تعرف شو الإشي اللي ممكن تبعد فيه ..

من المواقع المتخصصة في هذا المقياس :

<https://www.16personalities.com/ar>

ادخل على هذا الموقع .. واكتشف شخصيتك " نمطك " ..

واتعرف على نقاط القوة الموجودة عندك .. وحاول طورها وابني عليها ..

واتعرف على نقاط الضعف وحاول قلل منها ..

أهم إشي ما يكون تفكيرك منصب على تطوير نقاط الضعف ..

لأنه في النهاية رح تكون النتيجة نقاط ضعف مقوية ..

وخلي تركيزك بالدرجة الأولى على نقاط القوة واستثمارها ^{٨٨}

www.jadidpdf.com

الله يوفقكم يا رب ☺



#بدني أتغير!

للأسف في ناس ما بقرروا يتغيروا إلا لما يعمروا بظرف مؤلم وقاسي في حياتهم..
زي مثلاً إنه واحد ينجو من حادث مميت!
أو يموت حدا قريب عليه..
أو يصيبه مرض صعب.. الخ..

وهذا بذكرني بنص جميل ورد في رواية "الإخوة كارمازوف" لـديستوفسكي :
وما من يوم انقضى في حياتي إلا وحلفت فيه، وأنا أطمع صدري، لأصلحن أمري
ولأقومن عوجي، ولكني كنت أهوي إلى أخطائي منذ الغد. إنني أدرك اليوم أن
رجالاً مثلي محتاجون إلى أن أن يضربهم القدر، محتاجون أن يضربهم القدر
ضربة تهز كيانهم وتوقفه في أنفسهم قوى الحقيقية العليا.

ما كان لي أبداً أبداً أن أستطيع النهوض من تلقاء نفسي!
لكن أنت بإمكانك تتخذ قرار التغيير من الآن بدون ما تستنى ظرف مؤلم أو
قاسي أو ضربة من ضربات القدر تصحيك..
بتذكر مرة على آسك أرك وصل سؤال كالتالي :

أنا كل يوم بحكي خلص بكرة بدني اتغير بدني أصير إنسان ثاني بدني أصير
أدرس واتغير مع أهلي واني أصير الإنسان اللي أنا نفسي أوصله بيجي ثاني يوم
ع الفاضي مش قادر أغير حاله اعطوني الحل أنا نفسي أصير بس مش قادر؟

ج : ببساطة لأنه إحنا بدنا نتغير في يوم ولحظة!

وهذا شئ مستحيل وغير منطقي..

لو كان الإنسان بمجرد إنه قرر التغيير رح يتغير، ما بعتمد إنه في قيمة للتغيير او التفوق أو التميز..

والتغيير الحقيقي والجذري في حياة الإنسان ما بييجي في لحظة، وهو بحاجة إلى تغييرات صغيرة في حياة الإنسان، قد تستغرق عمره كاملاً، حتى يكتشف لاحقاً إنه فكرة الصراع ومجاهدة النفس والحرص على التميز والتفوق هي اللي كانت تمثل التغيير الجذري والحقيقي في حياته..

وبعيداً عن الفلسفة وحتى نحط رجليكم على أول الطريق، لازم تكونوا واعيين إنه أي تغيير بنقسم لثلاثة أقسام، ومجرد وعيكم بهذه الأقسام رح يسهل عليكم جداً طريقة تعاملكم مع حياتكم..

1 - مستوى غير الممكن

2 - مستوى غير الممكن على المدى القريب والممكن على المدى البعيد

3 - مستوى الممكن على المدى القريب.

مشكلة الناس إنها في لحظة حماس بتتخذ قرار إنها تتغير تغير جذري وبتصير ترسم في بالها "مستوى غير الممكن " وترسم طموحات وأحلام، ومجرد ما صبحت ثاني يوم بتكتشف إنه الأمر أصعب مما كانت بتتصور، ويتبقى في نفس المكان..!

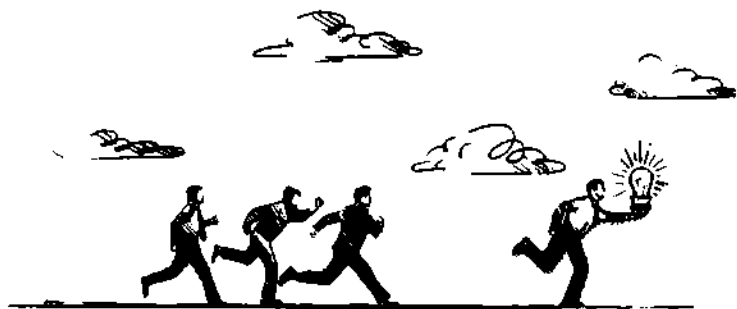
أو ممكن بترسم في بالها مستوى غير الممكن على المدى القريب، زي إنه بدي اصير إنسان مثقف!

الحل إنه نبدأ بمستوى الممكن على المدى القريب، ومجرد تحديد أهدافنا وخططنا قصيرة المدى فهي لحالها رح تنقلنا للمستويات الثانية..

ركزوا عال حاضر الموجود بين أيديكم..

واستفيدوا من أخطاء الماضي..

حتى تحققوا التغيير في المستقبل^{٨٨}



#ولا يلتفت منكم أحد!

{ فَأَسِرْ بِأَهْلِكَ يَقْطَعُ مِنَ اللَّيْلِ وَلَا يَلْتَفِتْ مِنْكُمْ أَحَدٌ } (هود: ٨١)

دائمًا لما أمر على هاي الآية بصير أفكر بالحكمة الريانية من إنه يطلب من سيدنا لوط وأهله إنهم ما يلتفتوا للوراء...

مع الوقت أدركت إنه ممكن الحكمة من نهيم عن الالتفات حتى إنهم يشدوا ويجدوا في سيرهم.. لأنه أي حد يلتفت للوراء ما رح يخلو من أدنى وقفة..

وهالوقفة ممكن تأثر عليك.. ممكن تأخر سيرك لقدام

ممكن ترجعك لحل ما كنت

ممكن تلهيك عن المكان اللي رايحله

ممكن تتسيك وين كنت رايح أصلاً!

عشان هيك في كثير لحظات سلبية مرينا فيها ،

وصارت خلص جزء من الماضي!

لكن بنلاقي حالنا انسينا حاضرننا ومستقبلنا اللي بستانا والتفتنا للوراء كثير لنفكر فيها؟

ولا يلتفت منكم أحد..

لأنه العبرة بحاضرك ومستقبلك اللي رح تبنيه..



#وهم..!

أهم إشي ما تتعلق بوهم!

من أكثر الأشياء اللي ممكن تشيك وتأخرك عن التغيير والخلص من شهواتك
إنك تتعلق بوهم!

تتعلق بإشي مش موجود وانت بتعتقد في داخلك إنه هالإشي رح يكون السبب في
خلاصك من شهواتك!

أكثر من مرة وصلت مسجات وأسئلة بتحكي مثلاً :

إنه أنا ما رح تتغير حالتي إلا لما أتزوج!

أو أنا دعيت ربنا بزوج صالح لأنه ما في حل غير هيك!

أو أنا رح اتغير بعد ما أتخرج وأطلع من بيئة الجامعة!

وهكذا..

اسمع..

عمرك ما تعلق أملك وطموحاتك بإشي مش موجود!

ما بحكيك ما تدعي ربنا إنه يبسرلك الإشي اللي إنت حابه..

لكن ما تخلي هالإشي غاية بجد ذاته..

ليه ما يكون عندك خططك ومشاريعك والزواج أو التخرج مثلاً هو الوسيلة بالنسبة لهاي الخطط...

طيب إنت بتعتقد إنه كل حدا متزوج مثلاً ناجح..

أو كل حدا تخرج يعني قدر يتغلب على شهواته..

إنت ما بتعرف وين الخير إلك.. فدير بالك تعلق آمالك وطموحاتك على إشي ممكن ما يتحقق أصلاً، أو ممكن يتحقق بس متأخر.. أو ممكن لو تحقق ما يكون بالصورة اللي إنت كنت راسمها بيالك..

وهذا ذكرني بالحوار الطريف اللي ذكرته الكاتبة " تاتيانا الكسييفا ":

- أخيراً وبعد طول انتظار، التقيت بفتى أحلامي!

• جميل وماذا اكتشفت؟

- لم أكن أتخيل أن أحلامي نافهة لهذه الدرجة! ^{٨٨}

وتذكروا إنه إحنا في الدنيا يعني مش في الجنة!

ومش شرط كل إشي بنحبه نحصله.. ^{٨٨}

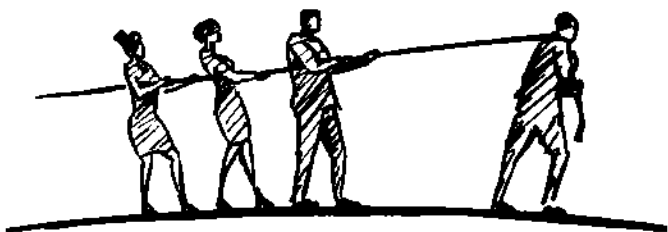
ويختم بهذا الجواب لأحد الدعاة أرسلت إله فتاة سؤال بتشكو فيه حالها وتأخر تحقق الأشياء اللي حابيتها :

لا أحب لك الجلوس تحت شجرة الأحزان مقيدةً إلى همومك تنزفين الألم في صمت وتنسين الحياة الرحبة الفسيحة التي بين يديك!

وهذا طريق لا يستطيع الإنسان فيه السير وحده، ولكنه يمضي متوكئاً على فقره لريه وذلتة بين يديه؛ لتفضاه نسمات السكينة وتورق في روحه الحياة من جديد...

ورينا تعالى هو الحي الذي به حياة كل شيء، والقيوم القائم على كل شيء يدبره ويكلؤه.. وهو المقيت الذي يعطي كل مخلوق قوته. فلو أقات قلبك قوت السكينة والسعادة، وأقامه من رمداه حياً وافر البهجة، فإن هذا هو النعيم العاجل!

والذي قبض روح هذا يحيي روح ذاك، ولعل ما التفتنا إليه بأعين ملأى بالدمع لو حصلناه وظفرنا به لبكينا منه وضائق نفوسنا به.



#سوف يرو

أحنا كبشر بنتعامل فيما بيننا بمنطق " النتائج "

يعني أنجز المطلوب منك بعدين أرجعلي ..

خلص اللي بإيدك بعدين تعال احكي معي ..

ما إلي قديه درست وتعبت .. وريني علامتك ..

ما إلي إنك ما نمت وسهرت وتعبت .. إلي بالإنجاز والمحصلة النهائية ..

في هديك اللحظة لما تكون فيها مُستاء من منطق البشر في التعامل ..

في هديك اللحظة لما تحس إنه ما حدا مقدر تعبك وجهدك حتى أهلك وأقرب

الناس إليك ..

لما تلاقي حالك مش عارف تحكي اللي جواتك لأنه في داخلك قناعة إنه ما حدا

رح يفهم عليك ..

بتصادف آية في القرآن وكأنها بتخط أيدها على كتفك وبتحكيلك :

ربنا عز وجل أعدل وأكرم من إنه يعاملك بمنطق البشر القائم على فكرة النتائج ..

بتحكيلك ربنا رح يعاملك " بمنطق السعي "

ربنا ما رح ينسى تعبك وجهدك ومحاولاتك الدائمة إنك تكون إنسان أحسن ربنا

ما رح يطالبك بالنتائج فقط، وينسى جهودك وتعبك في الحرص على تحقيقها

وحتى لو سعيك ما حصل النتيجة المطلوبة .. وحتى لو الظروف حالت بينك وبين

الإشي المطلوب : المهم إنك بتسعى!

{ وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى ﴿٢٨﴾ وَأَنْ سَعِيَهُ سَوْفَ مُرْئٍ { (النجم: ٢٨-٢٩) }



الفصل الخامس
انتكاسة..!



انتكست!

هَوْنٌ على حالك!

وما تتسرع في إطلاق الأحكام على نفسك..

دير بالك تجلد ذاتك وتحكي أنا إنسان ما في قيادة مني..

خليك رؤوف مع نفسك.. وما تحملها أكثر مما بتتحمل..

ما تسمع لشعور الخزي والعار إنهم يسيطروا عليك..

اتذكر إنك بشر ومعرض إنك تفلط بأي لحظة..

أهم إشي ما تياس وتستسلم..

وارجع وقف على رجلك من أول وجديد.. وكمل رحلتك وصراعك..

مش المشكلة إنك توقع.. المشكلة إنك تتوقف عن المحاولة...

حاول اتعلم من أغلاطك.. واحرص إنك تتفادها المرات الجاية..

سامح نفسك وذكّر حالك باللحظات اللي قدرت فيها تنتصر على شهواتك..

وتذكر إنه هيك الإنسان..

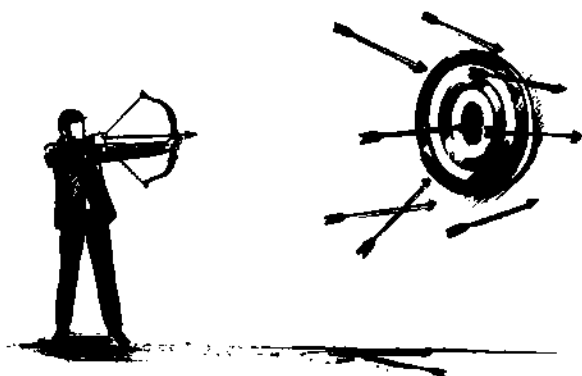
بكمالاته ونقائصه..

بإطاره الحاوي للأضداد..

بصراعه الحتمي والمحموم مع نفسه والشيطان..

لأجل الخلاص

إلى الله....



#CHECKPOINT

- طيب قسما بالله إني صادق برغبتني إني أتخلص من شهواتي؟ قسما بالله بحكيك..

والله بتمر علي لحظات بحس إنه خلص ما رح أرجع للشهوات أبدا.. بعد أكم يوم بنتكس ويرجع إلها! والله تعبت.. أنا فش أمل مني.. والله ما في أمل مني..!

• استنى شوي..

أنا عارف إنك صادق بندمك بدون ما تحلف، وأصلاً لو إنت مش صادق كان ضميرك ما بأتبك عالفط، وكان ما بتكون حريص كل هالحرص إنك تتخلص من شهواتك..

بس خليني احكيك إشي يغير نظرتك لفكرة الانتكاسة اللي بتخرب عليك كل إشي بنيته!

بتقدر تعتبر إنه صراعتك مع شهواتك عامل زي ألعاب الفيديو..

مثلاً.. كل انتكاسة بتكون عاملة زي CHECKPOINT إنه صح ممكن تخسر وتفضل باللعبة بس الأهم إنك ما رح تعيد اللعبة من أولها..

فالمراحل اللي أنجزتها باللعبة ما رح تروح عليك، رح تثبت وتصير تبني عليها..

يعني مثلاً إنت قعدت أسبوع بدون ما توقع بغلط!

بعدها بيوم انتكست..

بتتجاوز اليوم اللي انتكست فيه وتبدأ تكمل على الـ 7 أيام اللي أنجزتهم بدون غلط!

احتفظ برصيدك من الأيام اللي قدرت فيها تتغلب على شهوتك، حتى ما تحس إنه في إشي ضاع عليك، والأهم ما في إشي ضاع عند ربنا اللي شايف حرصك وندمك!

والحلو إنه الانتكاسة بتعلمك مرة على مرة نقاط ضعفك واللي مع الوقت رح تقدر تتجاوزها إن شاء الله..

ويا صاحبي والله في أمل..

فدقيقة باقية في العمر.. هي أمل كبير في رحمة الله..



#قاضي القيم

ما بدني تفهم إنه الانتكاسة إشي عادي.. بس بدني تعرف كيف تتعامل مع الانتكاسة حتى ما يتحول الموضوع لشكل سلبي ويهدم كل إشي بنيته.

أخطر ما في الانتكاسة إنها بتخليك تجلد ذاتك وبتخليك تشعر بالعار.

وهذا من أسوء الأشياء اللي ممكن الإنسان يشعر فيها..

في إشي بعلم النفس بطلقوا عليه "قاضي القيم" .. يعني إنت تصرفت تصرف خاطيء، فقاضي القيم بمنحك صفة التصرف الخاطيء اللي تصرفته..

مثلاً : كذبت... إنت كذاب.

والحل إنه ما تطلق على نفسك الأحكام ولا المسميات ولا تسمح لشعور اليأس إنه يتسلل إليك ولا تسمح لشعور العار إنه يسيطر عليك.

ولازم تتوفر عندك فلسفة العلاج في Recovery بعد كل انتكاسة .. وفي نفس الوقت تتمايش مع عدم الكمال فيك كبشر.. لكن الأهم تكون بذلت أقصى جهدك في موضوع التغلب على شهواتك.

وهون بنصحك تراجع الكلام اللي ذكرناه عن التوبة.. إنه أهم إشي تستشعر
رحمة ربنا وتقوم على رجلك من جديد .

جون دالاس بحكي : الانتكاسة تعني "تدهور بعد فترة من التحسن".

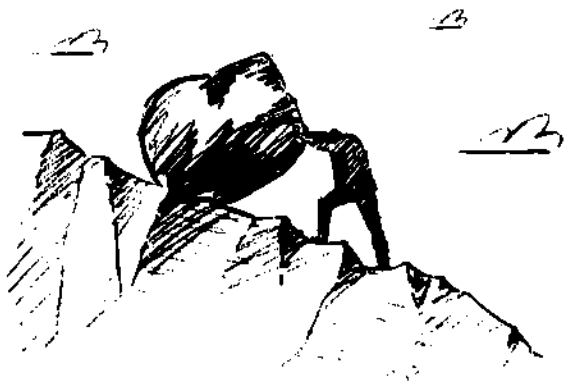
إنها عدوٌ يجب تجنبه، فهي تجعل الحياة صعبة عند حدوثها، ولكن على المدى
البعيد، فالأشخاص الذين نجحوا في التعافي من الإباحيات ليسوا بالضرورة
أشخاصاً لم ينتكسوا من قبل؛ ولكنهم أشخاص عرفوا كيف يسيطرون على
انتكاستهم بعد وقوعها، ويعودون إلى طريق التعافي مرة أخرى، ويمنعون
الانتكاسة أن تحدث مجدداً .

وتذكر: { إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُسْتَطِيرِينَ } (البقرة: ٢٢٢)

يمكنكم تحميل المزيد من الكتب الرائعة على موقع

www.jadidpdf.com

www.jadidpdf.com



ما تجلد ذاتك..!

اسمعي شوي!

إنت لازم تفرق بين ذاتك وبين أفعالك...

ذاتك هي جوهرك، خلقتك، النظام النفسي والجسدي اللي ربنا منحك إياه..

مخ وجهاز عصبي وقلب وأجهزة حيوية وروح.

كل هدول مربوطين بنظام بدعي متكامل حتى يشكلوا " الإنسان " .

بفض النظر هاالإنسان شو اسمه وكيف شكله وشو صفاته.. إحنا هون بنحكي عن "الجوهر".

عشان هيك "الذات" قيمتها في نفسها ومش مرتبطة بصاحبها وأعمال صاحبها.

يعني مثلاً افترض وإنت ماشي بالشارع لقيت قطعة ذهب عالارض.. هل قطعة

الذهب فقدت قيمتها لأنها عالارض؟ ولا رح تحتفظ بقيمتها سواء كانت عالارض

أو عند محل المجوهرات؟

ونفس الفكرة الذات بفض النظر إذا كان صاحبها ناجح أو فاشل، مؤمن أو

فاسق، ذكي أو غبي، نشيط أو كسول، بفض النظر فكل هذا ما إله علاقة

بجوهر الإنسان، ورح يضل إنسان وهذا إشي يستحق التقدير والاحترام.

عشان هيك مسألة احترام الذات أو Self Esteem هي مسألة مبدأ ... ما في
إشي إسمه أنا عندي High Self Esteem أو عندي Low Self Esteem ...
ما هو يا إما إنت بتحترم ذاتك أو ما بتحترمها!

- طيب ليه لازم أفهم هاالإشي؟؟؟

لأنه رح يفرق معك بكثير شغلات في حياتك... من أهمها إنك لما تعمل إشي غلط
ما تحتقر نفسك... لأن نفسك مجرد Hardware مش أكثر... مش ذنبها إنك
مركب عليها Software غلط!.

تخيل لو جيت أحدث موبايل في العالم، وركبت عليه سوفت وير تاع تلفونات
نوكيا القديمة... هل رح يعطيك Behavior كويس؟... أكيد لا... طبيعي يخرب
ويعلق ويشترت، لأنك مركب عليه سوفت وير مش مناسب إله.

نفس الإشي إنت!....

إنت لما تعمل أفعال غلط أو معاصي أو بتمر بتجربة فشل أو أو، فهذا مش
بسبب ذاتك (الهارد وير)، وإنما بسبب الأفكار والمعتقدات (السوفت وير) اللي
إنت مركبها على ذاتك! ...

وبالتالي هتكون النتيجة Behavior غلط.

فلما تكون فاهم هاالإشي كويس، رح تلاقي إنك بدل ما تقعد تجلد ذاتك وتدخل في
حالات اكتئاب عشان عملت إشي غلط، رح تلاقي إنك بتركز في الاتجاه الصحيح،
بتركز في اكتشاف الأفكار والمعتقدات السلبية اللي أدت للنتيجة السلبية...

وكيف ممكن تعدلها عشان تحقق نتائج أفضل، وبالتالي إنك تقدر تتعافى بشكل
أسرع وأقوى.

أما لو خلطت بين ذاتك وأفعالك رح تجلد ذاتك وتكره نفسك (وممكن يوصل
إنك تسبها وتحتقرها)..

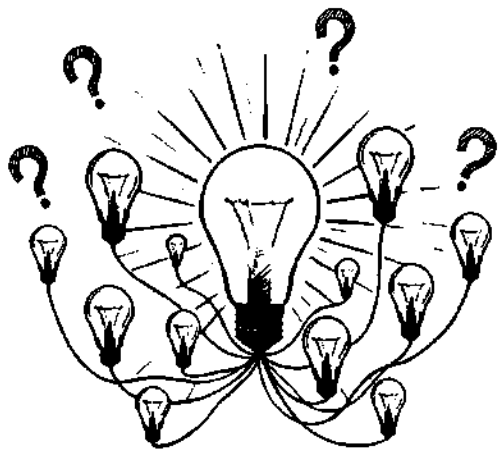
وبالتالي النتيجة الطبيعية إنك رح تكون تحت حالات ضغط واكتئاب شديدة!

عشان هيك حلو تفرق بين ذاتك وأفعالك!

ودير بالك تسمح لأفعالك الغلط إنها تقلل من شأن ذاتك المحترمة والمكرمة ☺!

ترجمتها من اللهجة المصرية.. ٨٨

للأخ : مصطفى حسان



#أعلم..!

أعلم أن التعب استنزف قواك، وأن التفكير أرهق عقلك، وأنك تعب، سئمت، ضاقت بك الحيل و السبل، وأعلم أنك تبغي ساعة صفاء، لو لحظة من زمن، أعلم أنك استكرت نفسك، تغيرت عليك أيامك، أصبحت تدور حول محور واحد، وفي نطاق أضيق.. أعلم أنك تخليت عن كثير من متعك و خططك في سبيل هذا العطاء، و مسحت من خاطرك فكرة الاسترخاء و اللاعمل..

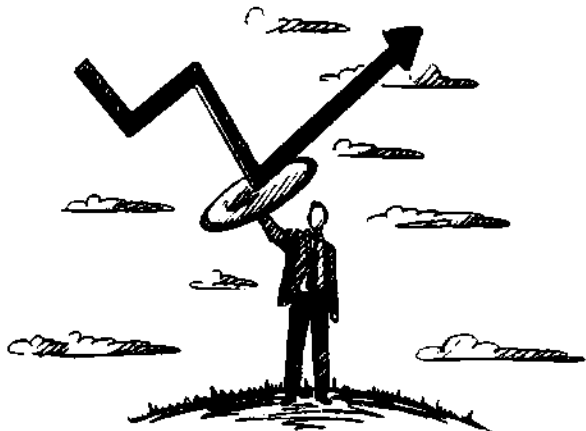
أعلم أنك تتمنى النهاية، تترقب لحظة الختام، تريد أن ينتهي هذا كله، و تنتهي كل هذه المهام و التكاليف
رويدك..

ما هكذا عهدتك، و لا لأجل ذلك أعددت نفسك، رويدك ما الحياة بصافية
لفيرك، و لمن سبقوك، حتى تصفى لأجلك..
رويدك أنت النور و الضياء..

فمن يعطي إن قصرت أنت؟
و من يرفع الراية إن كلت يدك، و تهاوت عزيمتك؟

من يغير هذا الجيل و يزرع فيه غرساً طيباً إن شخّ غيومك
كل هذا التعب سيزول قريباً، و هذا النصب سيكون محض ذكرى، و أنت تسمو و ترتفع و تكتسب مهارة و علماً و تبدل و تعطي و تغير و تترك أثراً مورثاً لا يزول..

لا تسرقنك الأيام من نفسك، لا تضع يا صاحبي في الزحام...
منقول.



#الخطوة التقييمية لعلاج الإباحية

علاج الإباحية

سبق وحكيثك إنه الهدف من هذا الكتاب إعادة تشكيل وعيك في بعض القضايا المهمة في رحلة صراعتك مع الشهوات.

هذا الوعي كفيل إنه يغير نظرتك تمامًا لمعارك الشهوة التي كنت تخوضها فيما مضى بشكل عفوي!

لكن في نفس الوقت هذا الكتاب ما بكفي لتناول شهوة بعينها..

فإذا كنت شخص يعاني من إدمان الإباحية فإنت قطعت شوط مرتب في هذا الكتاب وبعثقد إنه صار عندك وعي كاف في أمور محورية وحساسة ورئيسية في صراعتك مع الشهوات..

الخطوة الثانية المطلوبة منك إنك تدخل على هذا الموقع :

<http://antiporngroup.com>

وهو موقع علاج إدمان الإباحية.

هذا الموقع وبعد التوكل على الله سيكون السبب بإذن الله في خلاصك من إدمان الإباحية.. راح تلاقي كم هائل من المقالات والكتب والبرامج والدورات والفيديوهات التي بتمشي معك خطوة خطوة في رحلة العلاج بإذن الله.

والأجمل رح تصادف مئات التجارب لأبطال تعافوا من هذا الإدمان بفضل الله. ربنا يجزي القائمين عليه خير الجزاء..



الفصل السادس

#AskWithARK



#AskWithARK

حبيينا نختم الكتاب ببعض الأسئلة اللي وصلتنا على آسك آرك ..

<https://ask.fm/arka3mal>

هالأسئلة بمثلوا نموذج بسيط من عشرات الأسئلة الثانية اللي وصلت ويتأكد على نفس فكرة :

صراعنا مع شهواتنا وذنوبنا وأهوائنا ..

وفي أسئلة كثيرة كان يطلب الناس فيه ما يظهر السؤال .. وإلا كنت حاب أنقل إلكم الأسئلة حتى تشوفوا معنى الندم واللجوء لله فيها .

وكنت دائماً أردد على لساني أشياء قراعتها :

يا للقلوب المنكسرة...

يا للقلوب المنكسرة!!

أصحاب هالقلوب المنكسرة كانوا الدافع الأول لإنجاز هذا الكتاب..

ويشهد الله إنهم بسؤالهم وندمهم وحرصهم ... إلانوا إلنا قلوب قاسية وغافلة!

ربنا يرحمنا ويرحمكم برحمته الواسعة..

وشكراً إلكم وقلوبكم الجميلة!

أنا حاسة حالي بلحظة ضعف ويتعرفوا كيف لما تكون على شفا حضرة بدي
أحكي مع هالشب خلص مش قادرة بس بجاهد بنفسي ساعدوني كيف أبطل
افكر فيه أو بكل هاي المواضيع، الحمدلله عمري ما حكيت مع أي شب، بس
الشیطان وسوسلي أعمل "فيك أكاونت" واحكي كل يلي بقلبي عملته وبلشت
بدي أبعت رسالة بس رجعت عاخر لحظة ساعدوني ما أوقع

about 2 months ago

لا يا أختي ما تعملي هيك!

والله إنتي حدا فيه الخير، والدليل ترددك وطلبك للمساعدة..
وأحبكك إشي..

كحدا منيح زيك، مجرد فعلك لهيك إشي رح تكسري شيء في داخلك!
شئ رح تشعري مع الوقت إنك صعب تجبريه..
وراح يصاحبك الندم فترة طويلة..

ممکن الشیطان یحکیک ما فی غلط إنک تعبری عن مشاعرك، وأصلا فيك
أكاونت ١

بس أنا بحكيكك مش العبرة إنه ما حدا عارفك ولا إنه " فيك أكاونت "..
العبرة إنك استسلمتي لمشاعرك، وقدمتي تنازل بمعرك ما كنتي تتصوري حالك
تتنازليه..

مش قصدي أنظر عليك وإنتي حدا أحسن مني..

ولا إني متجاهل مشاعرك اللي دفعتك لهيك خطوة..

بالعكس أنا بعرف إنه الحب إشي فطري، وإنه ميل الإنسان للطرف الآخر حتى
لو وصل للتعلق أمر لا يلام عليه الإنسان..

لكن ربنا وضع إطار لهذا الميل الفطري، حتى يعود هذا الميل بالخير علينا وعلى حياتنا..
"يريد الله أن يخفف عنكم وخلق الإنسان - ضعيفا- "١.

إنتي مطالبة إنك تصوني نفسك وقلبك، وما تغتري أبدا أبدا بأي ميل أو تعلق!

وإذا لسانك طالبة جامعة، مع الوقت ومع ازدياد خبرتك في الحياة رح تتغير
نظرتك تمامًا وراح يتغير تقييمك للأشياء
وخطر في بالي جواب إحدى الاخوات لإحدى الفتيات :
إليك يا صغيرتي نصيحة..

لا تكوني كفصن شجرة واقفا في مهب الريح يتمايل هنا وهناك ولا حول له ولا
قوة، يستمد قوته ممن حوله فاقداً لكل معاني الهوية، مسلوب الإرادة في تحديد
مساره وكيونوته.

اجعلي لك دافعاً آتياً من أجل الله ولأجل الله فقط، واستمدي قوتك ووقودك
من ثقتك بالله وحسن ظنك فيه والتوكل عليه - سبحانه وتعالى - ومن أعماق
صلبك وسويداء قلبك ولا تنشغلي أو تبالي بالآخرين..
وأخيراً:

احفظي الله يحفظك.. احفظي الله يحفظك....

شو الحل لحد مسيطره عليه شهوته هاليومين

about 2 months ago

الله عز وجل ركب فينا حب الشهوة واستحسان الجمال، وهون بتكمن فكرة
الاختبار في هاي الحياة..

فلو خلقنا الله بدون شهوات ما في أي معنى لإنسانيتنا.. وزى ما بحكي علي
عزت بيجوفيتش : "وليست عظمة الإنسان أساسها في أعماقه الخيرة وإنما في
قدرته على الاختيار".

وفي مقولة لابن القيم : والمقصود أن تركيب الإنسان على هذا الوجه هو غاية
الحكمة، ولا بد من وقوع الذنب والمخالفات والمعاصي، فلا بد من ترقب آثارها
القوتين عليهما، ولو لم يخلق في الإنسان لم يكن إنساناً بل كان ملكاً.

وفكرة الاختبار قائمة على : إنه مين من هالبشر ما رح تستعبده الشهوة ولا رح
تطغى فيه نوازع النفس؟ مين رح يقدم حب الله على حب شهوته؟ ومين اللي في

حال وقع بالشهوة رح يسارع بالعودة لرينا بالتوبة والإنابة..

وسبق وأوضحنا إنه الموضوع أشبه بمعركة، وكلما حققت انتصارات تجلت فيك القيمة الإنسانية وشعرت نفسك تحررت من ذل الشهوة لرحاب الطاعة! الله بعينكم اشفلوا أنفسكم وخليكم واعيين لطبيعة المعركة والصراع، واشفلوا شهواتكم بطاعات تانية .. اتصدقوا.. وما تسوا القرآن.. وادعوا ربنا يخفض عنكم.. تفقدوا أمكم وأبوكم وخدوا رضاهم، الخ^{٨٨} ربنا يحميكم^{٨٨} (:)

عادي الواحد يتدابق من حاله و حاس قلبه موجوع لأنه بعد عن ربه و هلا عم يحاول يرجع..صعب الموضوع بس رغم هيك ما ينست عم يحاول ارجع زي قبل و احسن يارب.. و لسا مؤمنة بأنه ربنا رح يخليني الاقي حالي اللي ضاعت كنت اصلي بخشوع و استمتع بالقرآن و استشعر عظمة الاعجاز فيه..تعبت من هالحال بدني ارجع ايش اعمل ادعولي

months ago 5

آه عادي^{٨٨}

وبالعكس هاي مؤشرات قوية إنه الإنسان رح يرجع زي ما كان.. وحتى أحسن إن شاء الله

ابن القيم بحكي : "وحشة يجدها العاصي في قلبه بينه وبين الله، لا توازنها ولا تقارنها لذة أصلاً، ولو اجتمعت له لذات الدنيا بأسرها لم تَفِ بتلك الوحشة، وهذا امرٌ لا يُحسُّ به إلا من في قلبه حياة" ..

وكم ان شغلة مهمة.. ما دام هالبعده عن ربنا ما اخرجكم من دائرة الفروض وما ادخلكم في دائرة المحرمات الكبرى فإن شاء الله بترجعوا أحسن مما كنتم^{٨٨} شوفوا هالكلام اللطيف لابن القيم :

"فتخلل الفترات للسالكين : امر لازم لا بد منه، فمن كانت فترته إلى مقاربة وتسديد ولم تخرجه من فرض، ولم تدخله في محرم : رجا له أن يعود خيراً مما كان "!

رجا له أن يعود خيرا مما كان ^أ ^أ

وعفكرة.. الفتور والتراجع والتقصير عبارة عن نوعين :

1 - فتور في ترك السنن والمستحبات.. وفي حديث عن النبي صلى الله عليه وسلم : (من كانت فترته إلى سنتي فقد اهتدى)

2 - فتور عن الواجبات.. وتكملة الحديث: (ومن كانت فترته إلى غير ذلك ضل) وبالنسبة فكرة التراجع والفتور والتقصير إليها عدة حلول منها على سبيل المثال لا الحصر: العمل بدافع المحبة قبل الخوف)

والعلماء بشرحوا هذا الكلام وبحكوا : العمل على المخافة قد يغيره الرجاء، والعمل على المحبة لا يدخله فتور..

وكلامهم صحيح لأنه لو أنت عملت بدافع الخوف بس..ممكن يصيبك تقصير وفتور وتراجع إن حصلت شيء من الرجاء.. لأنه الدافع من عملك الخوف.. فلما صار عندك رجاء قل الخوف وبالتالي قل العمل.. فصار التقصير والفتور والتراجع بس لو كان الدافع الحب.. فما في شيء ممكن يحد منه ويخففه أبدا... أبدا

وفي مقولة لأحدهم وهو يقارن بين الحب والخوف :

حسبك من الخوف ما يمنع الذنوب، ولا حسب من الحب أبدا..!!

والخلاصة إنه الانسان قادر إنه يرجع أحسن مما كان.. وإنه التراجع والقصور إشي عادي بصيب أي مؤمن.. وإنه شعور الضيق رح يفرج إن شاء الله.. وهذا كله في حال فعلنا دافع الحب جواتنا >13

طب كيف ممكن تكون التوبة نصوحة؟؟ بإني أبعد عن الغلط و اضل استغفر و ازاحم بالطاعات؟ يعني في إشي غير هيك ممكن يعينني ويساعدني عشان اتأكد إنه هيك التوبة الصبح؟ و شكراً على كل إشي بتقدموه يا رب في ميزان حسناتكم، دعواتكم بالهداية و الثبات

6 months ago

اللَّهُ يثبتك ويوفقك يا رب :

ببساطة من علامات التوبة النصوح :

• الندم

- ترك الذنب " وبالمناسبة مش بس ترك الذنب.. ترك كل الأسباب اللي بتوصل إله..مثلاً الخلوة.. أماكن معينة.. شلة سوء... الخ "
- الحرص كل الحرص على إنه الإنسان ما يرجع للذنب والأخذ بكل الأسباب الممكنة.

• إنه يكون حال الشخص بعد التوبة أفضل من قبلها!

• إنه تزداد طاعاته وإيمانه بالله عز وجل.

• ثباته على الطاعة.

• كره المعصية وكره العودة إليها.. زي ما بحكي ابن القيم :

وحشة يجدها العاصي في قلبه بينه وبين الله، لا توازنها ولا تقارنها لذة أصلا،
ونو اجتمعت له لذات الدنيا بأسرها لم تَفِ بتلك الوحشة، وهذا أمرٌ لا
يُحسُّ به إلا من في قلبه حياة".

توافر هاي الشغلات كلها من علامات التوبة النصوح وقبولها..

طيب (لا سمح الله لا سمح الله) الواحد رجع.. يعني توبته مش مقبولة؟!

لا .. ممكن تكون من علامات ضعف الإيمان بس مش من علامات عدم قبول التوبة. هالحل يكون إنه يكرر التوبة في كل لحظة واللي إن كان صادق فيها رح يوصل لمرحلة الإيمان القوي والتوبة النصوح واللي فيها يكون الذنب صار شيء من الماضي!

• التوبة (عمل).. واتب السيئة الحسنة تمحها!

• التوبة معارك كر وفر.. بس آخرتك تكسب الحرب!

• التوبة إنك ما تقنط من رحمة الله..

• التوبة إنك في كل صلاة تدعي ربنا.. في كل صلاة!

• التوبة إنك إذا نمت مذنب.. تصبح صائم أو طائع.. وإذا صبحت مذنب

تمسي بين ايدين ربنا ساجدا!

• التوبة إنه قلبك يضل يوحشك بعد كل ذنب!

• التوبة إنك تفرح فيها ..

• سيدنا علي رضي الله عنه يقول: خياركم كل مفتن ثواب.. قيل فإن عاد قال: يستغفر

الله ويتوب، قيل: فإن عاد؟ قال: يستغفر الله ويتوب. قيل: فإن عاد؟ قال يستغفر الله

ويتوب. قيل حتى متى؟ قال علي: حتى يكون الشيطان هو المحسور. ^ _ ^

اجمل صفحه صفحتكم ربي يجعله في ميزان حسناكم اروع ناس أنا بنت
أخطأت كثير في حياتي وكل مرة بتوب برجع لحتى وصلت لرحله إنه متأكده
رينا مستحيل يفرلي بسبب عدم وجود توبه نصوحه أنا متأكده إنه رينا رحيم
وان الابتلاء صبر لكن قرأت مره بإنه ممكن بسبب ذنوب أنا حياتي متوقفه غير
متوقفه لا في دراسه ولا في يتبع

months ago 6

تكملة السؤال : يتبع ولا في اي شيء اخر متأكده إنه السبب ذنوبي المشكله ليست
اول مرة اذنب كل مره اذنب اقول سأتوب لكن هيهات ما هي الا شهور واعدود
للذنب أنا يأست من نفسي اكره نفسي اشعر بأنني خنت ثقة امي وخالقي ماذا
افعل احساس الذنب يقتلني اشعر بأن الله غاضب علي؟!

يا الله!

اسمعي.. ضروري تركزي معي.. جد بحكي؟ والجواب رح يكون على دفتين..

إنت حكيتي كلام ضروري ضروري يتوضح..

فكرة إنه رينا مستحيل يفرلي هاي أكبر من اي ذنب عملتيه؟!!!

أنا بعرف إنه مش قصدك.. بس خليني أوضحلك الفكرة..

رينا وصف نفسه مئات المرات بالغفور والرحمن والثواب والعفو وغيره.. لما اجي
أحكي إنه ما رح يفرلي يعني نفس فكرة إنني بشكك في كل هالاسماء والصفات
وبشكك في قدرة رينا على المغفرة والعفو والرحمة!

بعرف إنه مش قصدك هيك.. بس بهمني تمر في هاي النقطة.. لإنه الشيطان

حريص على إنه هالكلمة تطلع منك!

واضحة الفكرة.. حتى لو شاعرة أنك رح ترجعي لأغلاطك ما تحكي هالكلمة
على لسانك! ((^ _ ^

أسفين عالانفعال بس إنه جد ما بتركب ^ _ ^

ما بعتمد إنه ممكن بجواب واحد نقدر نغطي كل الاجابة لأنه الموضوع واسع
جدا.. بس هي مفاتيح سريعة.. وإحنا ما عنا مشكلة نمشي حبة حبة لنوصل
للشيء الي برضى ربنا.. فما تترددي أبدا في حال عندك اي سؤال وغيره ^{٨٨}

اعظم أعظم ذنب هو (الكفر) ومع ذلك ربنا يقول (للكفار) :

{ قُلْ لِلَّذِينَ كَفَرُوا إِن يَنْتَهُوا يُغْفَرْ لَهُمْ } (الأنفال: ٢٨)

وكم ان حتى يرغبهم في التوبة: { أَفَلَا يَتُوبُونَ إِلَى اللَّهِ وَيَسْتَغْفِرُونََهُ وَاللَّهُ
عَفُورٌ رَّحِيمٌ } (المائدة: ٧٤)

طيب خلصنا من الكفر وهو أعظم ذنب!

خلينا مثلاً نحكي عن مسلم بس عمل كبائر زي قتل النفس والزنا!!

{ وَلَا يَزْنُونَ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ يَلْقَ أَثَامًا } (الفرقان: ٦٨)

وبعدها ربنا يقول: { إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ
سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا } (الفرقان: ٧٠)

بعرف إنك بتعرج في هاي الآيات.. بس حبيت أذكرك.. إنه ربنا بيفر الكفر
والكبائر! مش إنه مستحيل يفر ^{٨٩} _ ^

حتى في الحديث المشهور وبدي اختصره حتى ما يطلع الكلام طويل.. إنه عبد
أذنّب ثم تاب ثم أذنّب ثم تاب ثم أذنّب ثم تاب.. وهكذا..

في ختام الحديث :

(أذنّب عبدي ذنباً، فعلم أن له رباً يفر الذنب ويأخذ بالذنب، قد غفرت لعبدي
فليعمل ما شاء!)

يعني الفكرة إنه الانسان ما يبأس ويضل معلق الأمل برينا إنه رح يفرله..

طبعاً مش القصد إنه الانسان يستسهل الذنب بعد التوبة! لا.. لأنه من شروط التوبة زي ما إنتي عارفة العزم على عدم العودة.

بس القصد إنه مثلاً إنتي عملتي ذنب.. وتبتي لله.. وأخذتي بكل الأسباب الممكنة بس ضعفتي مرة ورجعتي.. بعدين رجعتي تبتي.. وهكذا..

العلّة إنه ما يئأس الواحد! وإنه يكون جدّي جداً في أخذه بالأسباب!..

حاولي استثمري لحظات الانكسار اللي بتجري فيها! وفكرة إنه إحساس الذنب بقتلني!

حاولي أعطي نفسك فرصة جدية تفكري فيها في حالك ولوين رايحة!

حاولي استشمري لطف ربنا فيك وإنه كم مرة ستر عليك!

وإنه ما قبض روحك وقت ما كنتي تعملي الذنب!

حاولي تزااحمي كل الذنوب بطاعات!

حاولي تصدقي كل فترة عالناس المسكينة والغلبانة.. والله ممكن دعوة مسكين

تغفرلك كل ذنوبك!

حاولي مري عالمستشفى وشوفي الناس كيف حياتها!

حاولي تمرري من جنب مستشفى الحسين للسرطان وتشوفي كيف الأم بتحبس

دمعتها عن بنتها الي عمرها 5 سنوات لإنها رح تبلس كيماوي وإنها كيف بتواسي

فيها إنه رح يطلعملك شعر بعدين

حاولي صلي لربنا بس ركعتين! واحكيه يا رب.. اسفة إني حكيت إنك ما رح تغفرلي

حاولي بس مرة وحدة تحكي للذنب لا! وورجي حالك إنه هيني اطلعت بقدر

حاولي تمسكي القرآن وتشوفي نداء ربنا إلك إنتي..

{ أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ } (الحديد: ١٦)

حاولي ترضي أمك وتبوسي على أيدها كل صبح لأنه دعوتها لك رح تساعدك كثير

حاولي ابكي! ممكن هالدمعات يشفوعلك عند ربنا

حاولي تشوفي شلة منيعة تساعدك عالخير وتبعدك عن الفلأط

حاولي غيري البيئة الي إنتي فيها

حاولي تخلي كلمة استغفر الله على لسانك!

حاولي استشعري إنه شو صدفة اسمع هالحكي.. ممكن هاي رسالة من ربنا

إلك! إنه رح اغفرلك

طيب مع كل ذلك رجعت وقعت بالفلط شو اعمل

ارجعي توبي! وحاولي كل الشغلات الي قبل..

راح يجي يوم وهي وعد غير تحكي فيه كيف كنت وكيف صرت..

بختم في مقولة لابن عطاء:

"ولا تطع ياسك وتقول : كم أتوب وانقض!

فالمريض يرجو الحياة ما دامت فيه الروح!"

الله يحفظك ويحميك!

انا كان عندي ذنوب بس تبت منها من فترة.. لكن كل فترة بييجيني الشيطان

يذكرني فيها.. هذا يعني إنه ربنا ما قبل توبتي...؟؟؟؟

about 1 month ago

استتي استتي!

ما تتسرعي في الحكم على نفسك..

والموضوع ما إله دخل بصدق توبتك أبدًا..

هاي كلها وساوس شيطانية حتى يشيك عن إنجازك العظيم وتوبتك الصادقة والنصح!

ما تقصوري إنه موضوع الشهوات عبارة عن فترة بحياة الإنسان بعدين خلص..

الموضوع عبارة عن صراع طويل، ومجاهدة نفس ما دامت فينا حياة!

الشيطان ما رح يتركك بحالك، وراح يضل كل فترة يذكرك!

استعيني عليه بالله.. واطلبي من ربنا يساعذك..

وأحكلك إشي غريب..

بالصدفة وأنا مروح طلع مقطع يوتيوب في وجهي، فقلت يلا بسمعه شو وراي..

المهم سمعته وكان الكلام حلو ولطيف..

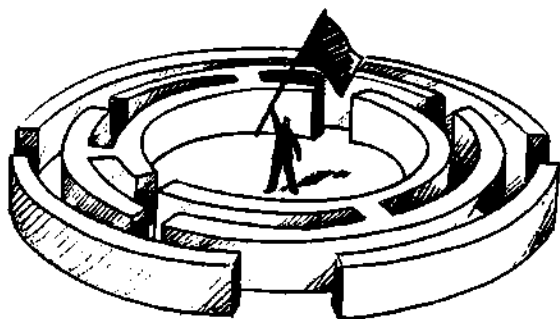
فتحت الآسك إلا سؤالكم بوجهي!

وشعرت إنه الفيديو رح يكون رسالة رينا إلكم..

لأنه بجواب على سؤالكم -حرفيًا-

اسمعه بقلبك!

الشيخ : محمد المختار الشنقيطي || سبيل المخلصين



#قبل_الختام

أخي.. هذه ساحة القتال بين يدك
وقد أرشدتك فيها الى الجند الذي لا يُغلب.. والحصون التي لا تهدم..
فاختر ما شئت.. وتحصن بأي حصن أردت..
وتذكر أن زمان المعركة قصير قصير..
فما هي غير أيام قلائل.. ثم يبعث الله لك ملائكته يستقبلونك.. ويزفونك الى
أفخم قصر ويتحفونك..
لتستريح أخيراً من عناء الجهاد وجهاد العناء..
وعندها تجد أعداءك من شياطين الإنس والجن مقرنين في الأصفاد..
محبوسين بين جنبات النار التي أرادوا أن يجروك إليها فنجوت..
مساقين في الأغلال التي أرادوا وضعها في عنقك ويديك فأفلت..
فيا لذة انتصارك.. وحلاوة فوزك وعلو مقامك..
فازحف نحو عدوك زحفاً.. واملأ قلب الباطل رجفاً..
تتقدمك كتائب الذكر المرعبة مستصحباً مفاتيح النصر المزلزلة..
وتعود الاعتذار للأعداء.. جيلغ نصرك ما بلغ الليل والنهار..
والله مؤيدك وناصرك..
لخالد أبو شادي.



#الخاتمة

ليس العار أن ينهار الإنسان أمام الأثم ...

بل العار أن ينهار أمام الشهوة !

#المراجع

المراجع العربية :

- لماذا نحن هنا (إسماعيل عرفة)
- الإنسان مسير أم مخير (محمد سعيد رمضان البوطي).
- الصراع من أجل الإيمان (جيفري لانغ).
- لماذا يطلب الله من البشر عبادته (سامي عامري)
- البيان في مداخل الشيطان (عبد الحميد البلالي)
- وتستمر المعركة (خالد أبو شادي)
- شباب جنان (خالد أبو شادي)
- زنزانة (سلمان العودة)
- مسلكيات (ابراهيم السكران)
- في التزكية والأخلاق (توفيق الواعي)
- مختصر منهاج القاصدين (أبو قدامة المقدسي)
- القرآن لفجر آخر (أحمد خيرى العمري).

المراجع الاجنبية :

- (THE POWER OF INTENTION (DR.WAYNE W.DYER
- (THE POWER OF HABIT (CHARLES DUHIGG
- (THE POWER OF PATIENCE (M.J.RYAN
- (THE WILLPOWER INSTINCT (KELLY McGONIGAL

#الفهرس

- 3 #الإهداء
- 5 #ليه شهوة ؟
- 8 #اعتذار
- 9 #ما لن نجده في هذا الكتاب
- 10 #عن المؤلف
- 11 #المقدمة
- 15 الفصل الأول : #لماذا خلق الله الشهوة ؟
- 16 شبهة
- 18 لماذا خلق الله الشهوة ؟
- 19 لا يسأل عما يفعل وهم يسألون
- 21 ZOOM OUT
- 23 ليطمئن قلبي
- 29 ليه نبعد الله ونترك شهواتنا ؟
- 31 شو الحكمة ؟
- 34 واعلم أن الله عزيز حكيم
- 37 الفصل الثاني : #اعرف عدوك
- 38 اعرف عدوك
- 39 1 - نفسك التي بين جنبيك
- 44 2 - الشيطان
- 48 صراع
- 49 الشيطان مرة أخرى

50 قصتي وقصتكم باختصار

53 تفاصيل خطة الشيطان واستراتيجياته

62 صفات الشيطان

64 فاتخذوه عدوا

65 معركة - حرفياً -

67 رآية بيضاء

69 شبهة

71 الخلاصة

73 الفصل الثالث : دليل عبادي

74 دليل عبادي

76 1 - دليل التزكية

78 أما قبل

81 أ- القرآن الجميل

83 ما تفهمني غلط

84 معجزة

85 عربي

87 طيب وشهواني ؟

88 قولاً ثقيلاً

90 ليه ربنا ما فسر القرآن

92 هجر

93 اصطفينا من عبادانا

94

ليديروا آياته

96

لتشقي

96

رسالة من يوسف إلى يحيى

98

دير بالك

99

كل إشي

100

مناقق

102

ورقة وقلم

103

اهدنا الصراط المستقيم

104

الخطوات العملية "القرآن"

105

ب : التوبة

107

يحب التوابين

108

بنفس الوقت انتبه

109

يأس

110

لا تقنطوا

111

التوبة من كل إشي .. كل إشي ..

113

حال الناس مع التوبة

115

هون على نفسك (ابواليسر)

115

معارك كر وفر

117

من ذل الشهوة لعز الطاعة

118

فأدخل نفسك يا بني

119

فوراً

119

خطواتك العملية " التوبة "

121

ت : الصلاة

125	ث : أبواب الخير
127	الصدقة
128	يعرف شب
129	خير الناس
130	في مسجد في أمريكا
131	شو في بينك وبين رينا ؟
133	الصوم
136	خطواتك العملية * الصدقة - الصوم *
137	ج: ذكر ودعاء
138	ذكر
139	واذكر ربك إذا نسيت
140	يا الله
142	الدعاء
144	إحكيه إله
145	سبق ودعيت لأشياء كثيرة . بس ؟
146	اسمع يا
146	إلهي
147	خطواتك العملية * الدعاء والذكر *
148	الخلاصة
149	2: دليل القوة
152	دليل القوة
152	أ : # قوة العادة
152	عادة

153 تجربة الفئران

155 نفس ما بصير معنا

156 كيف تتشكل العادات ؟

158 عادة الشهوة

160 لحظة مصارحة

161 تذكير مهم

163 كسر عادة قديمة

163 مارشميلو

165 ويلسون

167 اكتب

168 ماندي

169 نعم أنغير

170 عادات جديدة

171 قوة العادة

172 ب : # قوق_الصبر

172 الصبر

173 نيتة

174 قوة الصبر

175 بين المثير والإستجابة

176 اشارات انذار

177 واصطبر عليها

178 وبشر الصابرين

179 إنا وجدناه صابرا

180	ت : #قوة الإرادة :
181	كيف ولماذا تفقد السيطرة ؟
182	أنا سوف ، أنا لن ، أنا أريد
183	الأساس العصبي لـ أن سوف ، أنا لن ، أنا أريد .
184	know your self
185	درب عقلك على قوة الإرادة
187	أبدأ بترتيب سريرك
188	نفس
189	رياضة
191	النوم
192	الإسترخاء
193	رخصة أخلاقية
195	حين يكون الغد رخصة اليوم
196	التوتر والإستسلام للشهوة
197	10 دقائق
198	عظم الغاية
200	عدوى فقدان الإرادة
201	احرق سفنك
202	لمن أراد
203	الفصل الرابع : # وأن ليس للإنسان إلا ما سعى
204	فراغ
207	فإذا فرغت فانصب
209	يا شباب

211	جسر التقب
213	طيب كيف املّي وقت فراغي ؟
215	اشغل حالك
217	كيف أعرف أنا بشو بيدع أو شو موهيتي ؟
219	بدي أتغير
221	ولا يلتفت منكم أحد
222	وهم
224	سوف يُرى
225	الفصل الخامس : # إنتكاسة
226	انتكست
227	CHECKPOINT
229	قاضي القيم
231	ما تجلد ذاتك
233	أعلم ..
234	علاج الإباحية
235	الفصل السادس : #AskWithARK
247	# قبل الختام
248	# الخاتمة
249	# المراجع

شهوة



ما لن تجده في هذا الكتاب:

- إنه أحكيك مثلاً إنه ابن فارس عرّف الشهوة لغة كما في معجم مقاييس اللغة.. 171/3 على أنها: الشين والهاء والحرف المعتل كلمة واحدة، وهي الشهوة، يقال: رجل شهوان، وشئ شهوي!
- ولا رح تلاقى شو قال الفيروز أبادي في لسان العرب 445/14: شهى الشيء، وشهاه، يشهاه شهوة واشتهاه وتشهّاه: أحبه ورغب فيه.
- وما رح أنقل لك قصص العابدين والزهادين وأصحاب الورع!
- وما تتوقع مني أحكي معك بصيغة: فاحذر يا أخي رفقة السوء واستبدلها برفقة السالحين!
- ومش رح أعرفك التوبة لغة واسطلاحاً..
- و مش حتلاقي بيت الشعر ناع الحسن البصري رحمه الله:
- صاحب الشهوة عبد فإذا .. غلب الشهوة أضاع ملكاً.
- وأكد ما رح تشوف: إنه النقطة تولد خاملة.. والخاطرة تولد فكرة.. والفكرة تولد شهوة.. والشهوة تولد إرادة.. والإرادة تولد ابصر شو ..
- ووعد ما رح أحكيك تزوج.. لأنه أنا كمان مش قادر..!

www.jadidpdf.com

جميع الحقوق محفوظة لدى



مؤسسة الفارسان للنشر والتوزيع

عمان - العبدلي - هاتف 6 5607386 962

فاكس 962 5653470 - خلوي 962 795208684

Email: alfursan111@yahoo.com

ISBN: 9789957640170



9 789957 640170